

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 211 от 29.11. 2024г.

Директор ГБУ ДО СШОР «Манеж»

Петродворцового района

Санкт-Петербурга

А.С. Максимов



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «плавание»**

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(Разработана на основе Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание»)

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Разработчик:
Одиноква А.О., инструктор – методист ФСО

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА;

1. РАЗДЕЛ «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП»;

- 1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ;
- 1.2. АДРЕСАТ;
- 1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ;
- 1.4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ;
- 1.5. УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ;
- 1.6. ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ;
- 1.7. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ;
- 1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ;

2. РАЗДЕЛ «ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП»;

- 2.1. ЯЗЫК РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.2. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ;
- 2.3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.4. УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП;
- 2.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ;
- 2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ;
- 2.7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3. РАЗДЕЛ «ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ»;

- 3.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН;
- 3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ;
- 3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;
- 3.4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ;
- 3.5. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ;
- 3.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Плавание» - (далее – Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения учащихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Плавание» разработана на основании нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31.07.2020 г.;
- Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №996 от 29.05.2015 г.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №816 от 23.08.2017 г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении оценки качества дополнительных общеразвивающих программ от 25.08.2022 г. №1676-р;
- Базовых требований Комитета по физической культуре и спорту к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Плавание»).

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП

1.1. Направленность программы.

Данная Программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для тренеров-преподавателей Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва «Манеж». Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей по данной Программе обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

1.2. Адресат

Программа предназначена для детей в возрасте 10-12 лет, желающих заниматься выбранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием. А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки которых, не соответствует требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

1.3. Актуальность

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

1.4. Отличительные особенности

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

1.5. Уровень освоения.

Программный материал предполагает базовый уровень освоения знаний, навыков и умений в виде спорта «Плавание». Дает возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в соревнованиях различного уровня.

1.6. Объем и сроки освоения.

Обучение по программе рассчитано на **52 недели**. Срок реализации программы – **1 год с объемом 624 часа**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по виду спорта «плавание» в объеме **12 часов в неделю**.

Программа рассчитана на **обучающихся 10-12 лет**. Обучение осуществляется в группах численностью **12-24 человек**.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Плавание»

1.7. Цели и задачи.

Целью программы является:

- овладение основами техники плавания,
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей,
- улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плаванием,
- укрепление здоровья и всестороннего физического развития.

Задачами программы являются:

Обучающиеся

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства у учащихся,
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся, необходимых для освоения техники плавания,
- учить плавательным навыкам и умениям владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие

- развивать интерес к виду спорта -плаванию,
- развивать двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и координационные способности,

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли,
- формировать стойкие гигиенические навыки,
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию,
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению обучающихся, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Плавание» являются личностные результаты, которые отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

На продвинутом уровне спортсмен должен:

- 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;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение теоретическими и практическими знаниями по виду спорта «Плавание»;
- знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

2.1. Язык реализации программы

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

2.2. Форма обучения

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

2.3. Особенности реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по плаванию на спортивно-оздоровительном этапе.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

2.4. Условия набора и формирования групп

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам

возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе
1	10	12	12-24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на продвинутый уровень 2 года по виду спорта «Плавание»

Для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Условия бально-рейтинговой системы:

- минимальное количество баллов по каждому упражнению – 1;
- максимальное количество баллов по каждому упражнению – 5;
- Каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 1 балл.

Отбор спортсменов на вакантные места происходит по наивысшему суммарному количеству набранных баллов.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Баллы
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1000 м	с	не более		
			5,50	6,20	1
			5,40	6,10	2
			5,30	6,00	3
			5,20	5,50	4
			5,10	5,40	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			13	7	1
			15	9	2

			17	11	3
			19	13	4
			21	15	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	1
			+6	+7	2
			+8	+9	3
			+10	+11	4
			+12	+13	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			140	130	1
			150	140	2
			160	150	3
			170	160	4
			180	170	5
1.5	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		
			9,3	9,5	1
			9,1	9,3	2
			8,9	9,1	3
			8,7	8,9	4
			8,5	8,7	5
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	И.П.-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		1
			7,00	8,00	
2.2	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		
			4,00	3,50	1
			4,50	4,00	2
			5,00	4,50	3
			5,50	5,00	4
			6,00	5,50	5

2.5. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях,

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы составляет- 2 астрономических часа (астрономический час 60 мин). Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 12 часов. Общий объем нагрузки в год составляет 624 часа. Количество учебно-тренировочных занятий - 6 раз в неделю в соответствии с расписанием.

2.6. Материально-техническое оснащение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых.

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска для плавания	штук	30
2	Колокольчик судейский	штук	10
3	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
4	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
5	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
6	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
7	Секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна	штук	2

1.2.7. Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы.

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

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП
3.1. Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов в год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	280	23	23	23	23	23	25	25	23	23	23	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	169	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14
3.	Техническая подготовка	113	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	9	10
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	*	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	12												
	Общее количество часов в год/месяц	624	53	52	52	51	52	53	53	53	51	52	51	52

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения.

3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	Расширение функциональных, двигательных возможностей обучающихся, подготовка к максимальным нагрузкам, повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений и упражнений родственных видов спорта. Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений. Развитие физических качеств на суше: Силы: обобщающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении; Развитие выносливости: на суше: бег, ходьба на лыжах, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде, упражнения циклического характера, выполняемые на силовых тренажерах; на воде: плавание различными способами в полной координации движений и по элементам (с помощью движений рук и ног). В процессе развития выносливости тренировочные упражнения могут выполняться в рамках двух основных методов – непрерывного и интервального. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. Развитие быстроты: подвижные и спортивные игры, игры и эстафеты с элементами обобщающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний с ускорением. Развитие гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой; Развитие ловкости: акробатические упражнения – кувырки, стойки, перекаты, мост, полушпагат, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Развитие физических качеств в воде: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло. Упражнения на расслабление: применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.
Специальная физическая подготовка	Развитие специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сдвигающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений (тренировочные формы) и моделирования.
	Общая, специальная (силовая, скоростная):

Развитие выносливости	На суше: ходьба, все виды бега, бег по пересеченной местности, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями продолжительностью не более 15 мин, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами, скользание наклонные скамейки, тележки. В воде: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание на задержку дыхания. Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. На суше: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользание наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания; упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина). В воде: плавание с лопатками, в ластах, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый крути или тренировочная доска между ногами), использование блочных устройств, выполнение стартов и прыжков в воду.
Развитие специальной силы	
Развитие быстроты	На суше: подвижные игры, бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д.; в воде: прыжки, старты, повороты, приемы спасения тонущих, подвижные игры водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.
Развитие ловкости и координации	На суше: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры. В воде: водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.
Развитие гибкости (активная, пассивная)	На суше: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. В воде: плавание различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных, основных спортивных соревнованиях в течение учебно-тренировочного года.
Техническая подготовка	Совершенствование техники всех способов плавания, стартов, поворотов; формирование умения техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движение туловища, головы, подготовительные движения и др.); развитие быстроты выполнения движений.
Совершенствование техники дыхания и скольжения	Совершенствование техники дыхания — используются средства и методы для развития аэробных способностей организма, нагрузки аэробных зон (1-3). Методы тренировок: равномерный и повторный - длина проплываемых дистанций от 400 до 1500 м; интенсивность 90–100 %, ЧСС 160–185 уд/мин. При повторном методе тренировки продолжительность отдыха между отрезками от 4 до 10 минут. Развитие и совершенствование аэробной производительности — проплывание дистанций, на которых пловец может удерживать максимальную скорость. При интервальном методе применяются отрезки от 25 до 200 м с количеством повторений от 4 до 20 и более, интенсивностью от 85 до 95% ЧСС до 170-180 уд/мин, отдыхом 10-60 сек. Или 6 серий 8'50 м; 4 серии 6'75 м; 2 серии 4'100 м с отдыхом между сериями до 2–3 мин. Для повышения аэробной и анаэробной выносливости эффективным средством является плавание с помощью одних рук или одних ног. Эти упражнения могут выполняться как равномерным методом, так и интервальным. При этом следует учесть, что ЧСС при плавании с помощью рук будет на 10–15 уд/мин ниже, чем при плавании с помощью ног и в полной координации движений за счет меньшей мышечной массы, участвующей в работе. Совершенствование техники скольжения в подводной фазе после старта и поворота в процессе учебно- тренировочных занятий. Концентрация внимания на улучшении скольжения и длины скольжения после старта. Совершенствование умения использовать

	инерцию скольжения после старта или поворота, позволяющую сохранить мышечную силу и энергию. Выполнение скольжения с максимально высокой скоростью, сохраняя хорошо обтекаемое положение тела, выполняя первые плавательные движения, только тогда, когда скольжение будет чуть больше соревновательной.
Совершенствование техники кроля на груди	Плывание с помощью: движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук, с доской в руках, ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед; кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (то же, с акцентировано ускоренным проносом руки); движений руками кролем и поплавок между бедрами (то же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки); кролем с помощью движений руками (с поплавок между бедрами), с заведением руки после выхода её из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц); кролем «с подменой»; кролем на «сцепление»; кролем с «обгоном»; кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды); на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок; на груди с помощью движений руками кролем, и ногами дельфином; кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке; кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков. Средства и приспособления: с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты, поплавки и др.); с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.); без использования приспособлений. По длине составных частей: короткие отрезки — 25, 50 и 100 м; средние отрезки — от 125 до 400 м; длинные отрезки от 425 м и более. По интенсивности выполнения: в полную силу (максимально), 3/4 от максимального, 1/2 от максимального. Плывание на спине с помощью: движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук, с доской в руках; движений ногами кролем, одна рука направлена вперед по поверхности воды, другая – вверх; движений ногами кролем, одна рука направлена вперед по поверхности воды, другая рука - у бедра; ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках; движений руками и поплавок между бедрами; движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно; движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру; с «подменой»; на «сцепление»; с «обгоном»; движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками; движений руками кролем, ногами дельфином; «по спирали»; с лопаточками на руках; с подтягиванием гребущей рукой за дорожку; в усложненных условиях.
Совершенствование техники кроля на спине	Плывание на спине с помощью: движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук, с доской в руках; движений ногами кролем, одна рука направлена вперед по поверхности воды, другая – вверх; движений ногами кролем, одна рука направлена вперед по поверхности воды, другая рука - у бедра; ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках; движений руками и поплавок между бедрами; движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно; движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру; с «подменой»; на «сцепление»; с «обгоном»; движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками; движений руками кролем, ногами дельфином; «по спирали»; с лопаточками на руках; с подтягиванием гребущей рукой за дорожку; в усложненных условиях.
Совершенствование техники баттерфляй	Плывание: на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук; с помощью движений ногами дельфином в положении на боку; с помощью движений ногами дельфином с доской в руках; ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином; стоя в вертикальном положении в воде без опоры об дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином; на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина; с помощью движений руками дельфином и поплавок между бедрами, дыхание через циклы; с помощью движений руками дельфина; с помощью движений ногами кролем; дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами; дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук; дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки; дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками; дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и по очередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина; дельфином с

	полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами; дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками; плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке Плавание с помощью: движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё; ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва; стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом; непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды; движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями); непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином; непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами; передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности; ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер (используется для совершенствования обтекаемого положения тела и координации движений) длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами: плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25—50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. В начале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
Совершенствование техники поворотов	Совершенствование техники поворотов проводится в процессе спортивной подготовки. Для пловца это: эффективность реакции при проплывании к поворотному щиту, быстрота и точность выполнения вращения, сила толчка, траектория и угол выхода из поворота, скорость скольжения, согласованность выполнения первых плавательных движений после скольжения. Быстрота целостного действия (старта) совершенствуется контролем-соревновательным методом, проплывание отрезков 50 и 100 м. На суше и в воде, учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием дополнительных средств (тренажеры, сопротивления и др.) и без них. В воде со средствами облегчающего воздействия, позволяющие превышать в обычных условиях скорости: плавание с лопатками, с помощью буксировочных устройств, с ластами, с применением лидеров скорости (свето- и звуколидеры, задающие необходимый темп движений и скорость плавания), с задержкой дыхания и т.д. К основным методам выполнения упражнений относятся повторный, переменный и повторно-переменный.
Совершенствование техники стартов	Совершенствование техники стартов проводится в процессе спортивной подготовки – умение эффективно выполнить целостное двигательное действие: сокращение времени реакции пловца на стартовый сигнал, скорости выполнения первых движений, силы толчка, траектории и дальности полета, положения тела при входе в воду, эффективность скольжения и выхода на поверхность воды, своевременности и интенсивности выполнения первых плавательных движений. Быстрота целостного действия (старта) совершенствуется контролем-соревновательным методом. На суше и в воде, учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием дополнительных средств (тренажеры, сопротивления и др.) и без них. В воде со средствами облегчающего воздействия, позволяющие превышать в обычных условиях скорость. К основным методам выполнения упражнений относится повторный, переменный и повторно-переменный

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	Грамотное распределение силы на учебно-тренировочной и соревновательной дистанциях. Равномерное прохождение дистанции, внезапные ускорения, выходящие противника из равномерного графика заплыва. Прохождение первой или второй половины дистанции более быстрым темпом и др. Индивидуальная тактика пловца: Результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых обучающимися). Достижение данных целей, реальных для обучающегося, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик. Групповая и командная тактика: Командная тактика находит свое отражение в плавании при проведении эстафет. Задача тренера-преподавателя состоит в определении состава эстафеты и распределения обучающихся по отдельным этапам. В состав комбинированных эстафет обычно входят сильнейшие пловцы команды в отдельных способах плавания. При комплектовании эстафет следует учитывать не только уровень спортивных результатов, но и успешность выступления пловцов в эстафетном плавании (разность между индивидуальным результатом пловца и его результатом в эстафете).
Теоретическая подготовка	Тема 1. Развитие плавания в России и за рубежом. История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактики заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях плаванием. Меры для гигиенических требований к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Противодействие занятиям плаванием. Дневник обучающегося. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты. Тема 6. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца.
Психологическая подготовка	Основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика	Инструкторская практика: наблюдение за техникой плавания товарищей, фиксируют и объясняют ошибки в технике; самостоятельно составляют комплексы упражнений для разминки на суше; Судейская практика: выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях.
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж, Прохождение ежегодного углубленного медицинского осмотра. Прохождение этапных и текущих медицинских осмотров. Контроль за состоянием здоровья. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе. Переклечение видов спортивной деятельности. Самоконтроль. Восстановительные мероприятия в повседневном учебно-тренировочном процессе, в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, после учебно-тренировочного занятия или соревнования.

3.3. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта спортивно-оздоровительного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к спортивно-оздоровительному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
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
...	...	...

Патриотическое воспитание обучающихся		В течение года
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
...	...	...
Развитие творческого мышления		В течение года
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;	

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции. В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России

утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Уровни и периоды подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Продвинутый уровень (до трех лет)	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг – контроля	IV квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА.
		I квартал	Проводить в виде бесед, викторин, опросов
		II квартал	

	Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов		
--	--	--	--

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

3.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий.

В современной плавании в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья пловцов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия — основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья пловцов, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание — одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в плавании, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в спортивной аэробике служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику пловца и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у пловцов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В плавании чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Уровень и период обучения	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
Продвинутый уровень (до трех лет)	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны

3.6. Рабочая программа

При составлении плана многолетней подготовки юных пловцов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики плавания к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных пловцов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии пловцов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру

анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ** зачисляются несовершеннолетние граждане, имеющие медицинский допуск, на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СФП, критерии указаны в таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы продвинутого уровня.

Этот этап состоит из нескольких возрастных периодов. Каждый период имеет определённую направленность и в нём решаются свойственные ему цели и задачи.

Основная цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Медицина

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, является наличие у него медицинского заключения с установленной **первой или второй** группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной **третьей и четвертой** группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением № 1 к Порядку 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2009 г.
2. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005 г.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2005 г.
4. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / ВГ Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. — М.: Советский спорт, 2005 г.
5. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012 г.
6. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012

Перечень интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт для размещения информации о государственных (муниципальных) учреждениях <http://bus.gov.ru/pub/home>
3. Всероссийская федерация плавания www.russwimming.ru
4. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
5. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>