

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



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

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ
7 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: 16-17 лет

Разработчик:
Одинокова 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 16-17 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 832 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 **16 часов в неделю**.

Программа рассчитана на **обучающихся 16-17 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 спортсменов 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	16	17	12-24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на продвинутый уровень 7 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
			5,35	6,05	2
			5,20	5,50	3
			5,05	5,35	4
			4,50	5,20	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			13	7	1
			16	10	2
			19	13	3

			22	16	4
			25	19	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
			155	145	2
			170	160	3
			185	175	4
			200	190	5
1.5	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		
			9,3	9,5	1
			9,0	9,2	2
			8,7	8,9	3
			8,4	8,6	4
			8,1	8,3	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		
			7,00	8,00	1
2.2	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		
			4,00	3,50	1
			4,80	4,30	2
			5,60	5,10	3
			6,40	5,90	4
			7,20	6,70	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- 2-3 астрономических часа (астрономический час 60 мин). Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 16 часов. Общий объем нагрузки в год составляет 832 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	291	24	24	24	24	25	25	25	24	24	24	24	24
2.	Специальная физическая подготовка	283	24	24	24	24	23	23	23	24	24	24	23	23
3.	Техническая подготовка	183	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	7	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	*	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	16												
	Общее количество часов в год/месяц	832	70	69	69	70	69	69	69	69	70	70	69	69

* 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: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста), с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, 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 общеразвивающих 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 потягивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляющие 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.
Развитие выносливости	Развитие специальной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма
Развитие специальной силы	Для преодоления сопротивления воды и достижения скорости развивается сила мышц, участвующих в гребковых движениях. На суше для развития силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, на блочных устройствах и др. Для развития абсолютной силы выполняются упражнения с предельным усилием и отдыхом между подходами не менее 2 минут.

	Для совершенствования специальной силовой выносливости в основном применяются упражнения, позволяющие имитировать гребковые движения. При этом серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и темпу движений. В воде для совершенствования специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами (доска между ногами, гидротормоз, «волокуша»), растяжение амортизаторов и др.
Развитие быстроты	Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров, упражнения специализированного и общего характера на суше и воде. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстрой реакцией на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.
Развитие ловкости и координации	На суше: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, спортивные 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 кроля на груди, кроля на спине, баттерфляй, брасса	Учебно-тренировочный процесс проходит в 5 зонах интенсивности (мощности): 1-я зона - аэробная восстановительная. ЧСС - 130-145 уд/мин. Скорость плавания - 50-65 процентов от максимальной, время однократной работы - от 20 минут до 3-5 часов, дистанции - 2000-6000 м и более. 2-я зона - аэробная развивающая. ЧСС - 150-170 уд/мин. Время однократной работы 3-10 минут, при работе в сериях до часа. Скорость плавания 70-80 процентов от максимальной. Основные отрезки - 300-800 метров (до 1500 метров). 3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная. ЧСС - 175-185 уд/мин. Время однократной работы 3-10 минут, в сериях до 50 минут. Скорость плавания - 80-85 процентов от максимальной. ЧСС находится на уровне 190-210 уд/мин и более. Скорость плавания - 85-95 процентов от максимальной. Основные отрезки на соревнованиях - 50-100 метров, время однократной работы - от 25 до 120 секунд, в сериях - до 10 минут. 5-я зона - анаэробная атактная. Кратковременная работа максимальной мощности. Скорость плавания и темп движений - максимально возможные. Отрезки - 10-40 м. Количество повторений обычно 4-16 раз и более с длительным отдыхом (от 30 секунд до 3 минут). Методы тренировки: - равномерный (равномерно-дистанционный) метод - преодоление средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) в равномерном темпе. Используется плавание с умеренной (65-75 %) и большей (75-85 %) интенсивностью. - переменный (попеременно-дистанционный) метод - чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях. Проплывание отрезков с большой, субмаксимальной (85-95 %) или максимальной интенсивностью. Например, 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 100 м) в виде 8

	серий (15 м максимальной интенсивностью и 35 м свободно) или 800 м кролем в виде 8 серий (75 м с умеренной интенсивностью и 25 м с субмаксимальной интенсивностью). - повторный метод - проплывание серии отрезков от 15 до 200 метров и более с максимальной и субмаксимальной, со скоростью, близкой к соревновательной, и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы обучающийся мог качественно выполнить очередные отрезки спортивной работы. Например, 10–16 раз по 15 м или 4–6 раз по 25 м со старта в полную силу одним из способов, отдых между повторениями не менее одной минуты; 4–8 раз по 50 м со старта с соревновательной скоростью, по одному повторению каждым способом в порядке комплекса, отдых между отрезками 2–3 минуты. - интервальный метод - проплывание серий дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10–30 секунд). Интервал отдыха ограниченный по продолжительности между отрезками, каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости (недовосстановления). Например, 12 раз по 50 м (по три повторения каждого способа в порядке комплексного плавания) с интервалами отдыха 10–20 секунд. Или 10–12 раз по 100 метров комплексное плавание с интервалами отдыха 30 секунд. Или 12–16 раз по 50 м избранным способом с интервалом отдыха 15 секунд. В некоторых случаях интервал отдыха между отрезками может последовательно изменяться в сторону уменьшения или увеличения, например первый интервал отдыха — 10 секунд, потом 15 секунд, 20 секунд и т. д. - Контрольно-соревновательный метод - однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции. - комбинированный метод - сочетание всех вышеперечисленных методов. Например, 400 м комплексным плаванием, далее 300 м кролем на груди, 200 м брассом, 100 м на спине, 50 м баттерфлем — все с отдыхом одна минута (на первых трех дистанциях интенсивность умеренная, на последней субмаксимальная). Или 800 м, 400 м, 200 м кролем на груди или комплексного плавания, отдых между отрезками две минуты, интенсивность плавания постоянно увеличивается. Или 300 м, 150 м, 150 м, 300 м основным способом плавания с отдыхом одна минута между отрезками, дистанции второй половины горки проплываются на 3–5 секунд быстрее аналогичных дистанций первой половины.
Совершенствование техники поворотов и стартов	Совершенствование техники поворотов и стартов проводится в процессе спортивной подготовки. Основным средствами являются специальные упражнения на развитие быстроты реакции пловца: эффективность реакции при проплывании к поворотному шиту, быстрота и точность выполнения вращения, сила толчка, траектория и угол выхода из поворота, скорость скольжения, согласованность выполнения первых плавательных движений после скольжения; 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. Используются упражнения не столько в воде, сколько на суше, включая элементы единоборств, движений в ответ на различные сигналы, спортивные игры (особенно волейбол) и др. Быстрота целостного действия совершенствуется 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, повторно-переменный, контрольно-соревновательный.

Совершенствование техники дыхания и скольжения	Совершенствование техники дыхания основывается на тренировке, направленной на развитие алактатного анаэробного компонента выносливости. Исчерпания алактатных анаэробных резервов в работающих мышцах. При выполнении упражнений используют методы повторной и интервальной работы, нагрузки анаэробных зон (3- 5). При повторном методе используются тренировочные отрезки длиной 15–25 м, проплываемые с максимальной скоростью, паузы отдыха 2–3 мин, количество повторений 8–10. При применении интервальной тренировки применяют отрезки длиной 15–25 м, проплываемые с максимальной скоростью, чередуемые с короткими интервалами отдыха (менее 30 с) по 5–6 повторений. Повышению уровня выносливости пловцов достигается различными путями: тренировкой в условиях среднегорья, дыханием через дополнительное «мертвое» пространство (обычно через трубку длиной 25–30 см), плаванием на задержке дыхания, например, серии отрезков 25–50 м, проплываемых без дыхания; 1–2–3 вдохами на отрезке; преодоление дистанций от 50 до 400 м с одним вдохом на каждые три, пять или семь гребков. Техника скольжения в подводной фазе после старта и поворота совершенствуется в процессе учебно- тренировочных занятий. Совершенствуется 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 максимальной высокой скоростью, сохраняя хорошо обтекаемое положение тела, выполняя первые плавательные движения, только тогда, когда скольжение будет чуть больше соревновательной.
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	
Тактическая подготовка	Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально- подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (учебно-тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации; Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации; Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности обучающегося; Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира; Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью обучающегося; Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактик и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования. Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований
Теоретическая подготовка	Тема 1. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Тема 3. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня). Тема 4. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Первая

	помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием. Тема 5. 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.). Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты. Тема 6. Основы методики тренировок. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). Тема 7. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п. Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований. Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования 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.
Психологическая подготовка	Основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение спортивных достижений.
Инструкторская и судейская практика	Разработка программы тренировок, отвечающую поставленной задаче. Проведение учебно-тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя. Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся группы являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися. Умение качественного показа упражнений обучающимся. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств. Умение объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Знание правил соревнований по плаванию, участие в судействе муниципальных соревнований, выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории судьи по спорту
Медицинские, медико-биологические и	Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж. Своевременное прохождение обучающимися медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия в повседневном учебно-тренировочном процессе, в ходе

восстановительные мероприятия совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, после учебно-тренировочного занятия или соревнований. Сдача контрольных нормативов.
--

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		
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	В течение года
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		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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 (свыше трех лет)	Антидопинговая политика в спорте	IV квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
	Последствия применения допинга		
	Антидопинговое законодательство		
	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов		
	Запрещенные вещества и методы в спорте.		
	Бады в спорте	I квартал	
	Всемирный антидопинговый кодекс		
	Общероссийские антидопинговые правила		
	Процедура прохождения допинг –контроля		
	Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля		
	Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы	II квартал	

	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 контролеясо 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 (свыше 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>