МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА ИРКУТСКА (МКУ ДО «СШ «ЛИДЕР» Г. ИРКУТСКА)

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска

тренер-преподаватель
отделения плавания
_____ / Яковлев Д.А. /
«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска

_____ Д.А. Эверт
«31» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1004)

Сроки и этапы реализации программы:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

г. Иркутск
2023 г.

Содержание.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….. 4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…… 4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план……. 8
2.5. Календарный план воспитательной работы…… 9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……..... 12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики…… 14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……... 15
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..... 17
3.1. Требования к результатам прохождения Программы…… 17
3.2. Оценка результатов освоения Программы…….. 17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки…….. 18
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»…… 23
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…… 23
4.2. Учебно-тематический план…….. 34
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ 38
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 39
6.1. Материально-технические условия реализации Программы…… 39
6.2. Кадровые условия реализации Программы…… 41
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы…… 41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «вольный стиль 50 м», «вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 100 м», «вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 200 м», «вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 400 м», «вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 800 м», «вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 1500 м», «вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)», «на спине 50 м», «на спине 50 м (бассейн 25 м)», «на спине 100 м», «на спине 100 м (бассейн 25 м)», «на спине 200 м», «на спине 200 м (бассейн 25 м)», «баттерфляй 50 м», «баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)», «баттерфляй 100 м», «баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)», «баттерфляй 200 м», «баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)», «брасс 50 м», «брасс 50 м (бассейн 25 м)», «брасс 100 м», «брасс 100 м (бассейн 25 м)», «брасс 200 м», «брасс 200 м (бассейн 25 м)», «комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)», «комплексное плавание 200 м», «комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)», «комплексное плавание 400 м», «комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)», «эстафета 4х100 м - вольный стиль», «эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)», «эстафета 4х100 м - вольный стиль – смешанная», «эстафета 4х200 м - вольный стиль», «эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)», «эстафета 4х200 м - вольный стиль – смешанная», «эстафета 4х 50 м - баттерфляй», «эстафета 4х50 м - брасс», «эстафета 4х50 м - вольный стиль», «эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - вольный стиль – смешанная», «эстафета 4х50 м - вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - комбинированная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - комбинированная – смешанная», «эстафета 4х50 м - комбинированная – смешанная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - на спине», «эстафета 4х100 м - комбинированная», «эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х100 м - комбинированная – смешанная» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее – ФССП).

Целью Программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предусматривает следующие задачи:

- вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование навыков в области судейской и инструкторской деятельности в избранном виде спорта;

- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд города Иркутска по виду спорта «плавание».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Таблица 1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год, отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки, основные, соответственно для повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

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

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

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

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

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица 4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка (час)	175	243	276	275
2.	Специальная физическая подготовка (час)	62	108	168	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	5	12	83
4.	Техническая подготовка (час)	56	84	106	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	16	19	37	25
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	6	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	9	19	25
	Общее количество часов в год	312	468	624	832

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «плавание» от 16 ноября 2022 года № 1004) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/9 часов,

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 12/16 часов,

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «плавание» от 16 ноября 2022 года № 1004).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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 соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
3.2.	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.	
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» - комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в

			профессиональной спортивной деятельности. • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. • Семинары для спортсменов и (или) тренеров-преподавателей можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов. • С целью закрепления материала можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания. • Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
Судейская подготовка		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли технического делегата (супервайзера), рефери, судьи, судьи-хронометриста, судьи-информатора, судьи при участниках; - работа помощником официального судьи-информатора или оператором судейской электронной аппаратуры системы подсчета очков на соревновательных мероприятиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период; - освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления; - работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончанию занятия).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание», ФССП по виду спорта «плавание», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	4		
	5		
	6		
	7		
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	
	4		
	5		
	6		
	7		

			и периодом спортивной подготовки
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
	4		
	5		
	6		
	7		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся проводится не реже 1 раза в год. В оценку результатов освоения Программы входит: содержание тренировочного процесса (посещаемость тренировочных занятий), соревновательная деятельность (участие в соревнованиях), состояние технической и физической сторон подготовленности спортсменов.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей физической подготовки, которые проводятся два раза в год – в начале и в конце года.

Перевод занимающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП. Кроме того, для зачисления в группы Т(СС) выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях, результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке, являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета, на основании выполненного объема подготовки, выполнении установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.			не менее		не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

<u>Нормативы (требования) по технической подготовке.</u>

- Этап начальной подготовки.

Спортсмен должен уметь и показать следующие элементы техники плавания:

1. Погружение в воду спортивным стартом с бортика.
2. Проплывает дистанцию 50 метров на ногах с доской + выполняет вдох вперед, выдох - в воду.
3. Проплывает дистанцию 50 метров на ногах с доской на спине.
4. Проплывает дистанцию 50 метров на ногах кролем на груди в положении руки «стрелочка» + выполняет вдох вперед, выдох - в воду.
5. Проплывает дистанцию 50 метров на ногах кролем на спине в положении руки «стрелочка».
6. Проплывает дистанцию 50 метров кроль на спине + выполняет гребки руками (кроль на спине полная координация).

7. Проплывает дистанцию 50 метров кроль на груди + делает гребок руками + выполняет вдох вперед, выдох - в воду (кроль на груди полная координация).

- Учебно- тренировочный этап.

1. Погружение в воду через спортивный старт со стартовой тумбы, а также выполнение старта со спины.
2. Скольжение под водой после прыжка со стартовой тумбы. Скольжение выполняется в положении стрелочка, от 7 метров.
3. Плавание 50 метров каждым стилем не ниже 2 юношеского разряда.
4. Соблюдение правил при касании и развороте в каждом стиле отдельно.
5. Выполнение подводной части в каждом стиле минимум 6-8 метров.
6. Плавание 100 метров комплексом с учетом времени (мальчики не ниже 1:50:00; девочки 1:55:00), с выполнением всех правил.

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки.

- Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

а. Подготовка является частью тренировки
б. Тренировка является частью подготовки
в. Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

а. Один месяц
б. Один год
в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

а. Результаты на соревнованиях
б. Вес и рост спортсмена
в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

а. Вес и рост спортсмена
б. Результаты, например, в беге на 1 км
в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

а. В Древней Греции
б. В России
в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» - результат

б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»
в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

а. Олимпийский цикл
б. Моноцикл
в. Микроцикл
г. Мезоцикл
д. Макроцикл
е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

а. Этапы
б. Периоды
в. Уровни
г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия
г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

а. Общеподготовительный
б. Специально-подготовительный
в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

а. Предсоревновательный
б. Соревновательный
в. Восстановительный (переходный)
г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

а. Психологических обследований спортсмена
б. Медико-биологических обследований спортсмена
в. Педагогических исследований
г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется

б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается

в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается

г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

а. Моноциклом

б. Микроциклом

в. Мезоциклом

г. Макроциклом

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ».

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

Этап начальной подготовки.

- Общая физическая подготовка:

Развиваемые физические качества: выносливость, гибкость, сила, координация, скорость.

Общая выносливость:

- беговые упражнения (от 6 до 15 минут)
- прыжки на скакалке (5-7 минут)
- круговая тренировка по типу «полоса препятствий» с использованием координационной лестницы, конусных фишек, барьеров.
- игры в футбол и баскетбол

Развитие общей выносливости достигается путем выполнения упражнений в умеренной интенсивности. Но со временем интенсивность возрастает.

Общая гибкость:

Развитие максимальной амплитуды движения в основных крупных мышцах, связках и суставах достигается за счет применения упражнений, упражнения с самозахватом, динамического и статического характера: наклоны из положения стоя, сед на пятках, упор на коленях, лежа на животе и спине. Упражнения выполняются за счет собственных движений, но также можно применять внешние усилия (упражнения в парах), внешнее отягощение. Маховые движения руками и ногами. Глубокие выпады вперед и назад, в стороны. Захваты стоп, голени, «бабочка», «мостик», «полушпагат».

Сила:

Упражнения с собственным весом: отжимания (классические, узкие, с колен); приседания (классические, широкие, узкие); подтягивания на перекладине с упором ног; подъем корпуса из положения лежа; «складка», «ножницы», скручивание корпуса; W, T, V-образные подъемы корпуса (лежа на животе).

Упражнения с внешним отягощением: приседания и отжимания с эспандером; сгибание и разгибание рук на бицепс и трицепс.

Координация:

- бег по меткам, выполнение упражнений под ритм; прыжки и бег на координационной лестнице; ведение мяча по линиям и разметкам; ходьба и бег: спиной вперед, боком, скрестным шагом; упражнения на точность (бросок мяча в цель).

- упражнения на сохранение устойчивого положения тела: стойка на одной ноге, упор лежа на боку, упор лежа на одной руке, упражнение «ласточка».

Скорость:

- начало выполнение задания на заранее известный сигнал (бег по свистку, хлопку, голосовой команде); игровой метод ловли мяча; бег на короткие дистанции (10,15,20 м.), челночный бег, с максимальной интенсивностью; эстафета (бег, плавание).

- Специальная физическая подготовка:

Развитие специальной выносливости - плавание на 25, 50 метров с максимальной интенсивностью, дистанционное плавание на ногах.

Специальная гибкость: развитие гибкости в основных связках и суставах (упражнения для развития подвижности плечевого сустава, голеностопного сустава, тазобедренного сустава, поясничного отдела).

- Техническая подготовка:

При обучении плаванию всеми стилями, так же при обучении стартам и поворотам используется видеосъемка с разбором ошибок допущенных при выполнении упражнений. На суше уделяется большое внимание подводящим упражнениям, имитирующим упражнения в воде.

Таблица 12

Этап начальной подготовки, 1 год обучения	Этап начальной подготовки, 2 год обучения
• Обучение дыханию и освоение способности держаться на воде: ***На воде***: выдохи в воду носом, выдохи в воду ртом, задержка дыхания в воде с открытым носом; «звездочка», «поплавок», скольжение с доской, скольжение без доски. ***На суше***: вдох ртом, выдох носом. Отрабатываем положение тела для упражнения «звездочка», лежа на спине. • Обучение плаванию ноги кроль на груди: ***На воде***: работа ногами кролем сидя на бортике, лежа на бортике, держась	• Обучение положению руки при проносе в кроле на груди: ***На воде***: сломанная стрела, высокий локоть; двойной пронос руки; фиксация руки над водой; пронос пальцами по воде. ***На суше:*** имитация упражнений, которые перечислены выше. • Обучение положению руки при гребке в кроле на груди: ***На воде:*** двойной гребок; плавание через стрелочку; плавание через обратную стрелочку; перекаты.

руками за бортик; плавание ноги кроль с доской. ***На суше:*** работа ногами кролем сидя с упором руками сзади, работа ногами кролем лежа на животе, тоже на гимнастической скамье. • Обучение плаванию ноги кроль на спине: ***На воде***: плавание в положении на спине с доской на животе, плавание в положении на спине с доской, руки в стрелочке, плавание в положении на спине без доски руки вдоль туловища, плавание в положении на спине, руки в стрелочке. ***На суше:*** отрабатываем положение тела и головы лежа на полу руки в стрелочке. • Обучение плаванию кроль на груди в полной координации: ***На воде:*** плавание на боку с доской, плавание с доской на боку с поворотом головы, плавание с доской с гребком одной рукой, плавание с доской с гребком двумя руками попеременно вдох в одну сторону, плавание с доской гребок двумя руками попеременно вдох через три гребка. Тоже самое без доски. ***На суше:*** имитация плавания кролем на груди, отрабатываем положение головы при вдохе, отрабатываем положение руки при гребке. • Обучение плаванию на спине в полной координации: ***На воде:*** попеременная работа рук с доской на животе, попеременная работа рук с доской, руки в стрелочке, попеременная работа рук, руки вдоль туловища, попеременная работа рук, руки в стрелочке. одновременная работа рук, плавание на спине в полной координации.	***На суше:*** имитация гребка с резиной; имитация вышеперечисленных упражнений. • Обучение положению руки при проносе в кроле на спине: ***На воде***: плавание через стрелочку, обратную стрелочку, двойной пронос руки; фиксация руки в наивысшей точке над водой; пронос руки на счет. ***На суше:*** имитационные упражнения проноса руки. • Обучение положению руки при гребке в полной координации кроль на спине: ***На воде:*** двойной гребок под водой, без проноса руки над водой; гребок рукой один бассейн – левая рука, второй – правая. ***На суше:*** имитационные движения на суше с резиной. • Обучение положению рук при гребке в брассе: ***На воде:*** руки брасс ноги волна, ноги кроль в ластах; плавание на руках; «стульчик». • Обучение положению ног при толчке в брассе: ***На воде:*** плавание на ногах и в полной координации с колобашкой между колен; поочередные движения ноги брасс и волна; попеременная работа ногами брассом; ноги брасс в положении на спине. ***На суше:*** имитационные упражнения. • Обучение согласованию рук и ног в брассе: ***На воде:*** плавание на ногах с подъемом головы перед ударом ногами; плавание на руках с подъемом головы в момент разведения рук; «раздельный брасс»; два удара ногами на один гребок руками; скольжение на счет; плавание на ногах на наименьшее количество ударов; плавание на руках

• Обучение стартам и разворотам (старт с бортика, старт с тумбочки, разворот «маятник»): ***На воде:*** прыжок в воду из положения: сед на пятках, одна нога толчковая вторая на колене, с 2-х ног из положения сидя, с двух ног из положения стоя, из положения стоя с разножки, тоже с высокого борта и тумбы. Разворот «маятник» на месте у бортика в положении на груди и на спине. ***На суше:*** выпрыгивание из положения сидя в положение «стрелочка»; подъем ног лежа на гимнастической скамье; Разворот «маятник» лежа на гимнастическом мате в положении на груди и на спине у стены. • Обучение плаванию ноги брасс (с доской, без доски): ***На воде:*** работа ногами брасс сидя на бортике, лежа на бортике, держась руками за бортик; плавание ноги брасс с доской и без. ***На суше:*** имитация движения ногами брассом сидя на полу, на гимнастической скамье, стоя у стены. • Обучение плаванию брасс в полной координации: ***На воде:*** плавание руки брасс ноги кроль, ноги волна; плавание брасс полная координация; «стульчик». • Обучение плаванию ноги баттерфляй: ***На воде:*** плавание волна с доской, руки стрелочка; плавание с колобашками, руки вдоль туловища; тоже без инвентаря. ***На суше:*** имитация движения волна у стены и в висе. • Обучение плаванию баттерфляй в полной координации:	на наименьшее количество гребков; плавание в полной координации на наименьшее количество циклов. • Обучение положению рук при гребке в баттерфляе: ***На суше:*** имитационные упражнения с резиной. ***На воде:*** плавание батом с поочередными гребками правой рукой, левой рукой, двумя руками; плавание на руках; плавание с одним вдохом на два гребка. • Обучение согласованию рук и ног при плавании баттерфляем: ***На воде:*** плавание батом на четыре счета, поочередные гребки правой рукой, левой рукой, двумя руками ***На суше:*** имитационные упражнения у стены и на полу. • Обучение положению тела при старте: ***На воде:*** прыжки в воду с низкого старта с подъемом головы, прыжок в воду с высокого старта с подъемом головы; прыжок в воду с прижатыми к телу руками; прыжок в воду с одной ноги. ***На суше:*** обучение подъему ног при старте лежа на скамье; имитационные упражнения. • обучение скоростному развороту «кувырком»: ***На воде:*** обучение дыханию при кувырке; обучение кувыркам в воде на месте; обучение кувыркам в движении при плавании на груди и на спине; обучение скоростному повороту на месте у бортика, обучение скоростному повороту в движении при плавании на груди и на спине. ***На суше:*** обучение кувыркам; обучение кувыркам с постановкой ног на стену и отталкиванием от нее.

На воде: плавание ноги кроль руки батт; плавание с колобашками в руках на 4 счета; тоже без инвентаря. ***На суше:*** имитационные движения баттерфляем стоя у стены и лежа на животе.	

- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:
  - Теоретическое изучение стилей плавания.
  - Изучение основных правил соревнований по плаванию.
  - Подбор количества гребков для разворота.
  - Обучение распределению сил на соревновательной дистанции (50-100м).
  - Просмотр мотивационных фильмов о спорте.
  - Идеомоторная тренировка.
  - Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях.
  - Распределение основных целей и задач на спортивный сезон.
  - Беседы на тему ответственного подхода к тренировочному процессу.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- Общая физическая подготовка.

Развиваемые физические качества: выносливость, гибкость, сила, координация, скорость.

Общая выносливость:

- беговые упражнения (от 12 до 18 минут);
- прыжки на скакалке (8-12 минут);
- упражнения на велотренажерах (15-25 минут);
- упражнения на воде в ластах (от 15 до 30 минут): на ногах с доской/колобашкой.

Свыше трех лет добавляется:

- беговые упражнения (от 20 минут);
- прыжки на скакалке (от 15 минут);
- упражнения на велотренажерах (от 25 минут);
- подвижные игры с определенными условиями.

Развитие общей выносливости достигается путем выполнения упражнений с умеренной интенсивностью. Но со временем интенсивность возрастает.

Общая гибкость:

Развитие максимальной амплитуды движения в основных крупных мышцах, связках и суставах достигается за счет применения упражнений активного и пассивного характера, упражнения с самозахватом, динамического и статического характера: наклоны из положения стоя, сед на пятках, упор на коленях, лежа на животе и спине. Упражнения выполняются за счет собственных движений, но также можно применять внешние усилия (упражнения в парах), внешнее отягощение. Упражнения в парах.

Упражнения активного характера:

- наклоны вниз, в стороны, вперед, наклоны под счет;

- маховые движения руками и ногами;
- глубокие выпады вперед и назад, в стороны;
- захваты стоп, голени.

Свыше трех лет добавляется:

Упражнения на гибкость с внешним отягощением – выпады, полушпагаты, статические упражнения на удержание сустава под определенным углом с эспандером.

Сила:

Упражнения с собственным весом:

- отжимания (классические, узкие, с колен, под углом, обратные, внутри амплитудные);
- приседания (классические, широкие, узкие, внутри амплитудные);
- подтягивания на перекладине с эспандером;
- подъем корпуса из положения лежа, подъем ног из положения вис;
- «складка», «ножницы», скручивание корпуса;
- гиперэкстензия.

Упражнения с внешним отягощением:

- приседания и отжимания с эспандером;
- сгибание и разгибание рук на бицепс и трицепс, «пуловер» с резиной, «гребля» с резиной, попеременная тяга резины;
- W, T, V-образные с эспандером подъемы корпуса (лежа на животе);
- «гребля» с резиной, попеременная тяга резины.

Свыше трех лет добавляется:

Гребля, пуловер, верхний блок, жим лежа, верхний жим лежа, приседания, становая тяга, упражнения на локальные группы мышц с гантелями, штангой, на блочных тренажерах.

Координация:

- бег по меткам, выполнение упражнений под ритм;
- координационная лестница: перемещения, прыжки спиной вперед, с 2-х ног, с одной ноги, «классики»;
- прыжки «змейкой», прыжки «крестом»;
- упражнения на подвижных платформах;
- стойка на руках у стены и с касанием руками плеч;
- ведение мяча по линиям и разметкам;
- вращения, передвижения с закрытыми глазами;
- ходьба и бег: спиной вперед, боком, скрестным шагом;
- упражнения на точность (бросок мяча в цель).

Упражнения на сохранение устойчивого положения тела: стойка на одной ноге, упор лежа на боку, упор лежа на одной руке, упражнение «ласточка».

Скорость:

- начало выполнения задания на заранее известный сигнал (бег по свистку, хлопку, голосовой команде);
- бег на месте с опорой на стену: высокое поднимание бедра, сгибание голени;

- бег из разных стартовых положений 15-20 метров: из положения сед, упор лежа, упор на спине, высокий и низкий старт (упражнения с максимальной интенсивностью);

- семенящий бег на месте, «елочка»;

- бег на короткие дистанции (5,15,30 м.); челночный бег, с максимальной интенсивностью;

- упражнения взрывного характера (прыжки на возвышенность);

- эстафета (бег, плавание).

Свыше трех лет добавляется:

- бег на короткие дистанции (60, 100 м);

- ускорения с манжетами, бег в горку.

- Специальная физическая подготовка.

Развитие специальной выносливости – плавание на 50-100-200 метров. (максимальной, субмаксимальной, умеренной интенсивности), дистанционное плавание на ногах и в полной координации (от 400 метров).

Развитие скоростных качеств: «взрывное плавание» на дистанции (5, 10, 15, 25 м); взрывное плавание с места без отталкивания от борта или дна.

Специальная гибкость: развитие гибкости в основных связках и суставах (упражнения для развития подвижности плечевого сустава, голеностопного сустава, тазобедренного сустава, поясничного отдела).

Свыше трех лет добавляется:

- развитие специальной выносливости согласно специализации спортсмена;

- развитие скоростной выносливости согласно специализации спортсмена;

- развитие скоростных качеств согласно специализации спортсмена.

- Техническая подготовка.

На первом году обучения повторяется техническая программа 2 года обучения этапа начальной подготовки для достижения максимального приближения к стандартной технике, в дальнейшем – для более удобного формирования индивидуальной техники плавания. Для достижения максимального результата используется видеосъемка с разбором ошибок и положительных действий спортсмена. На втором, третьем году обучения определяется специализация спортсмена. Группы делятся на подгруппы с отдельными заданиями при технической подготовке, что позволяет лучше формировать индивидуальную технику спортсмена под ту или иную специализацию.

Таблица 13

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год обучения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год обучения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год обучения
• Обучение положению руки при проносе в кроле на груди:	Формирование индивидуальной техники по средствам стандартных упражнений:	

На воде: сломанная стрела, высокий локоть, двойной пронос руки; фиксация руки над водой; пронос пальцами по воде. ***На суше:*** имитация упражнений, которые перечислены выше. • Обучение положению руки при гребке в кроле на груди: ***На воде:*** двойной гребок; плавание через стрелочку; плавание через обратную стрелочку; перекаты. ***На суше:*** имитация гребка с резиной; имитация вышеперечисленных упражнений. • Обучение положению руки при проносе в кроле на спине: ***На воде:*** плавание через стрелочку, обратную стрелочку, двойной пронос руки; фиксация руки в наивысшей точке над водой; пронос руки на счет. ***На суше:*** имитационные упражнения проноса руки. • Обучение положению руки при гребке в полной координации кроль на спине: ***На воде:*** двойной гребок под водой, без проноса руки над водой; гребок рукой один бассейн – левая рука, второй – правая. ***На суше:*** имитационные движения на суше с резиной. • Обучение положению рук при гребке в брассе: ***На воде:*** руки брасс ноги волна, ноги кроль в ластах; плавание на руках; «стульчик». • Обучение положению ног при толчке в брассе: ***На воде:*** плавание на ногах и в полной координации с колобашкой между колен; поочередные движения ноги брасс и волна; попеременная работа ногами брассом; ноги брасс в положении на спине.	<u>- Вольный стиль:</u> Два гребка правой рукой, два гребка левой рукой; плавание на прямых руках, плавание с высоким локтем; S-образный гребок; плавание на задержке дыхания; плавание с поднятой головой; «винт»; «перекаты»; «сломанная стрела»; плавание через обратную стрелку; плавание на наименьшее количество гребков; плавание на наибольшее количество гребков; «подхват»; ноги волна руки кроль; двойной пронос; двойной гребок; плавание одной рукой; плавание с ротацией корпуса; плавание на кулаках… На спине: Плавание через стрелку; два гребка правой, два гребка левой; плавание одной рукой; плавание на руках; «маятник»; двойной пронос; гребок с возвратом руки под водой; плавание на наименьшее количество и наибольшее количество гребков; плавание со стаканчиком на лбу; плавание на кулаках; пронос согнутой руки; гребок двумя руками одновременно; кроль на спине с ногами волной; плавание на спине с ногами брасс поочередно; «винт»; «подхват». <u>- Брасс:</u> Два удара ногами на один гребок руками; руки брасс ноги волна; руки брасс ноги кроль; раздельный брасс; брасс со скольжением на счет; плавание на наименьшее количество гребков; скаллинг перед циклом; брасс полная координация с колобашкой в ногах; ноги брасс на спине; брасс под водой; подводная часть, два цикла, подводная часть… <u>- Баттерфляй:</u> Гребок правой, гребок левой, двумя; вдох через один, два, три гребка;

На суше: имитационные упражнения. • Обучение согласованию рук и ног в брассе: ***На воде:*** плавание на ногах с подъемом головы перед ударом ногами; плавание на руках с подъемом головы в момент разведения рук; «раздельный брасс»; два удара ногами на один гребок руками; скольжение на счет; плавание на ногах на наименьшее количество ударов; плавание на руках на наименьшее количество гребков; плавание в полной координации на наименьшее количество циклов. • обучение положению рук при гребке в баттерфляе ***на суше:*** имитационные упражнения с резиной ***на воде:*** плавание батом с поочередными гребками правой рукой, левой рукой, двумя руками; плавание на руках; плавание с одним вдохом на два гребка. • Обучение согласованию рук и ног при плавании баттерфляем: ***На воде:*** плавание батом на четыре счета, поочередные гребки правой рукой, левой рукой, двумя руками. ***На суше:*** имитационные упражнения у стены и на полу. • Обучение положению тела при старте: ***На воде:*** прыжки в воду с низкого старта с подъемом головы, прыжок в воду с высокого старта с подъемом головы; прыжок в воду с прижатыми к телу руками; прыжок в воду с одной ноги. ***На суше:*** обучение подъему ног при старте лежа на скамье; имитационные упражнения. • Обучение скоростному развороту «кувырком»:	двойной пронос; плавание на счет; плавание на наименьшее количество гребков; плавание на наибольшее количество гребков; плавание на кулаках; ноги кроль, руки бат; гребок с проносом под водой <u>- Совершенствование техники поворотов:</u> Ускорения на поворот; двойной разворот; развороты на месте с постановкой ног на бортик. <u>- Совершенствование стартов:</u> Старт в кольцо, лежащее на воде; старт в кольцо, висящее в воздухе; старт через маты, лежащие на воде; старты из разных положений (с одной ноги, с разножки, с двух ног, с поднятыми руками, с руками, прижатыми к туловищу).

На воде: обучение дыханию при кувырке; обучение кувыркам в воде на месте; обучение кувыркам в движении при плавании на груди и на спине; обучение скоростному повороту на месте у бортика, обучение скоростному повороту в движении при плавании на груди и на спине. ***На суше:*** обучение кувыркам; обучение кувыркам с постановкой ног на стену и отталкиванием от нее.	

- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка до 3 лет обучения:
  - Подсчет гребков на соревновательной дистанции.
  - Обучение распределению сил на соревновательной дистанции (50-100-200 метров).
  - Разбор понятий страх, неуверенность, боязнь проиграть.
  - Разбор предстартовых состояний и разбор методики их преодоления.
  - Просмотр мотивационных фильмов о спорте.
  - Идеомоторная тренировка.
  - Разбор ошибок, допущенных на соревнованиях.
  - Распределение основных целей и задач на спортивный сезон.
  - Беседы на тему ответственного подхода к тренировочному процессу.
- Техническая подготовка свыше 3х лет обучения:

Совершенствование техники плавания и индивидуальной техники плавания основным стилем достигается разделением спортсменов по группам исходя из их специализации (спринтеры; стайеры; по стилю плавания). Техника плавания корректируется на основных дистанциях, упражнения приобретают более интенсивный характер. Техника корректируется за счет методических указаний тренера-преподавателя, при плавании основных дистанций на время; плавании за определенное время; плавании за определенное количество гребков; плавании за определенное количество гребков за определенное время.

- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка свыше 3х лет обучения:
  - Анализ сильнейших результатов прошедших соревнований.
  - Борьба с эмоциональным выгоранием.
  - Поиск новых целей и задач лично для каждого спортсмена.
  - Овладение тактикой ложного темпа.
  - Анализ результатов соперников.

Психологическая подготовка (на все этапы спортивной подготовки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корригирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 14

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

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	*Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:*	*≈ 600/960*		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

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

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

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» «вольный стиль 50 м», «вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 100 м», «вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 200 м», «вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 400 м», «вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 800 м», «вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)», «вольный стиль 1500 м», «вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)», «на спине 50 м», «на спине 50 м (бассейн 25 м)», «на спине 100 м», «на спине 100 м (бассейн 25 м)», «на спине 200 м», «на спине 200 м (бассейн 25 м)», «баттерфляй 50 м», «баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)», «баттерфляй 100 м», «баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)», «баттерфляй 200 м», «баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)», «брасс 50 м», «брасс 50 м (бассейн 25 м)», «брасс 100 м», «брасс 100 м (бассейн 25 м)», «брасс 200 м», «брасс 200 м (бассейн 25 м)», «комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)», «комплексное плавание 200 м», «комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)», «комплексное плавание 400 м», «комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)», «эстафета 4х100 м - вольный стиль», «эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)», «эстафета 4х100 м - вольный стиль – смешанная», «эстафета 4х200 м - вольный стиль», «эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)», «эстафета 4х200 м - вольный стиль – смешанная», «эстафета 4х50 м - баттерфляй», «эстафета 4х50 м - брасс», «эстафета 4х50 м - вольный стиль», «эстафета 4х50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - вольный стиль – смешанная», «эстафета 4х50 м - вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - комбинированная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - комбинированная – смешанная», «эстафета 4х50 м - комбинированная – смешанная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х50 м - на спине», «эстафета 4х100 м - комбинированная», «эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)», «эстафета 4х100 м - комбинированная – смешанная», относятся:

- особенности вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивными дисциплинами вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в физкультурно-оздоровительном комплексе с плавательным бассейном по адресу г. Иркутск, бульвар Рябикова, строение 48;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 15);
- спортивную экипировку, в том числе и передаваемую в личное пользование (см. таблицу 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

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

Таблица 16

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

- Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.
- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационные образовательные ресурсы.

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведение викторин и интеллектуальных игр;

- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;

- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);

- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

Литературные источники:

1. Булгакова Н.Ж. Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие. – 2013.
2. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования. 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011.
3. Кашин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – «Советский спорт», 2004.
4. Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Спортивная тренировка юных пловцов. – 2011.
5. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – 2012.
6. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание. – 2011.
7. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – Москва: Просвещение, 1991.
8. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – Томск: Центр учебно-методической литературы ТГПУ, 2003.
9. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – 2013.
10. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 / перевод с англ. И. Андреева. – «Советский спорт», 2012.
11. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 / перевод с англ. И. Андреева. – «Советский спорт», 2012.
12. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.
13. Правила вида спорта «плавание», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37.
14. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1284.
15. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания. – 2015.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный Приказом Минспорта России №1004 «16» ноября 2022 года.

Список интернет–ресурсов:

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: www.lib.sportedu.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru
7. Всероссийская федерация плавания: https://russwimming.ru