

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете

Протокол № 4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО

«Коммунарская СШ»

№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»

ДОП СП реализуется:

- этап начальной подготовки - 2 года

- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Срок реализации программы 10 лет и более

Составители:

Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренер – преподаватель: Жданова Людмила Витальевна
(первая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Голодников Евгений Львовна
(высшая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Голодников Юрий Викторович
(высшая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Цхоидзе Мария Юрьевна

г. Коммунар

2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Страницы
1.	Общие положения	3 - 5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6 - 21
3.	Система контроля	22 - 27
4.	Рабочая программа по виду спорта «Плавание»	28 - 56
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Плавание»	57 - 60
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»	61 - 67
7.	Приложения	68 - 80

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Плавание» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1004, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утверждённой приказом Минспорта РФ 20 декабря 2022 года №1284.

ДОП СП по виду спорта «Плавание» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1004 от 16 ноября 2022 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Плавание»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Минспорта спорта Российской Федерации от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 "Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области

физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";

-Приказ Министерства спорта РФ от 07.2022 №575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 №999;

--Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

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

-Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.);

-СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учётом применения Федерального закона от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по плаванию и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2024 года.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Результаты выступлений пловцов мирового класса свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь особо одарённые спортсмены, обладающие определённым морфологическим строением тела, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также совершенством технического и тактического мастерства.

Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Все виды спортивного плавания имеют номер во всероссийском реестре видов спорта (Приложение №1).

Целью Программы является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта плавание для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение **специальных для данного вида спорта задач:**

- 1.Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2.Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
- 3.Совершенствование технической и тактической подготовленности;
- 4.Формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Учебно-тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений, с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости).

Учебно-тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 2 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе «Плавание»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д. (МКУ «Центр здоровья и красоты»).

2.2. Структура системы многолетней подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники плавания;
- Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- Укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТ):

- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности. Соответствующей виду спорта «плавание»;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- Укрепление здоровья;

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

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

2.3. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3

Количество часов в неделю	4,5	7	10	12	12	16	16	20	24	28
Общее количество часов в год	234	364	520	624	624	832	832	1040	1248	1456

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах до 3-х лет - 3-х часов; свыше 3-х лет – до 4-х часов.
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Учебно-тренировочный процесс в образовательной организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, волонтерской и проектной деятельности;
- инструкторская и судейская практика;
- самоподготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- дистанционно – удаленно.

2.5. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки.

При формировании учебно-тренировочных групп учитывается федеральный стандарт, специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на предоставление социального заказа.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15 - 18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ	Этап ССМ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям			
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21 день
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней	18 дней
УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ	-	14 дней	14 дней
Специальные УТМ			
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней	18 дней
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней

Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня	2 раза в год 3 дня
УТМ в каникулярное время	21 день	21 день	-
Просмотровые УТМ	-	-	До 60 дней

2.7. Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)					Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
контрольные	1	3	4	4	4	6	6	8	8	8
отборочные	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2
основные	-	1	2	2	2	4	4	4	4	4

Календарь спортивных соревнований (Приложение №2) состоит из:

- Контрольных стартов;
- Соревнований внутришкольного ранга;
- Соревнований городского, районного рангов (отборочные);
- Соревнований регионального ранга (отборочные);
- Соревнований федеральных округов (отборочные);
- Всероссийских соревнований (первенства, Чемпионаты, Кубки);
- Международных соревнований (официальных, матчевых встреч и турниров).

2.8. Годовой учебно-тренировочный план

2.8.1. Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 2 года обучения
	Количество часов в неделю	4,5	7
	Количество учебных недель	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебно-тренировочном занятии	2	2
	Наполняемость учебно-тренировочных групп (мин.чел.)	15-18	15-18
		Кол-во часов в год	
1.	Общая физическая подготовка	122	167
2.	Специальная физическая подготовка (на «суше» и «воде»)	44	83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4
4.	Техническая подготовка	40	66
5.	Тактическая подготовка	-	5
6.	Теоретическая подготовка	7	10
7.	Психологическая подготовка	3	5
8.	Тестирование и контрольные мероприятия	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-
10.	Судейская практика	-	-
11.	Медико-восстановительные мероприятия	10	16
12.	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2
13.	Воспитательная работа	4	4
	Итого часов:	234	364

2.8.2. Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Количество часов в неделю	10	12	12	16	16
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебно-тренировочном занятии	2-3	2-3	2-3	3	3
	Наполняемость учебных групп (мин.чел.)	14	14	12	12	10
Количество учебных часов в год						
1.	Общая физическая подготовка	240	282	268	274	242
2.	Специальная физическая подготовка (на «суше» и «воде»)	134	165	160	250	258
3.	Участие в соревнованиях	10	12	14	50	60
4.	Техническая подготовка	82	99	102	140	144
5.	Тактическая подготовка	6	8	10	20	20
6.	Теоретическая подготовка	10	16	20	30	40
7.	Психологическая подготовка	6	6	8	16	16
8.	Тестирование и контрольные мероприятия	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	2	3	4	4
10.	Судейская практика	4	4	3	8	8
11.	Медико-восстановительные мероприятия	20	22	28	32	32
12.	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2	2	2	2
13.	Воспитательная работа	4	4	4	4	4
	Итого часов:	520	624	624	832	832

2.8.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ -2,3 года обучения 2-х разовая тренировка в день)

Таблица 3

№	Виды подготовки и иные мероприятия	ССМ 1 года обучения	ССМ 2 года обучения	ССМ 3 года обучения
1.	Количество часов в неделю	20	24	28
2.	Количество учебных недель	52	52	52
3.	Максимальное количество часов в одном учебно-тренировочном занятии	3 - 4	4	4-5
4.	Наполняемость учебно-тренировочных групп (мин.чел.)	7	7	7
Количество учебных часов в год				
1.	Общая физическая подготовка	218	252	290
2.	Специальная физическая подготовка (на «суше» и «воде»)	400	478	576
3.	Участие в соревнованиях	120	140	170
4.	Техническая подготовка	180	220	246
5.	Тактическая подготовка	16	20	24
6.	Теоретическая подготовка	26	30	36
7.	Психологическая подготовка	16	20	22
8.	Тестирование и контрольные мероприятия	2	2	2
9.	Инструкторская практика	8	10	12
10.	Судейская практика	8	10	12
11.	Медико-восстановительные мероприятия	40	50	60
12.	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2	2
13.	Воспитательная работа	4	4	4
	Итого часов:	1040	1248	1456

3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта: «День бегуна» «Плавание в ГТО» «День стайера»	май, сентябрь декабрь
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	Теоретические занятия: 1. Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе; 2. Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация; 3. Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм.	октябрь ноябрь январь, август
1.3.	Профилактика безопасности в учебно-тренировочных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества,	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях, Участие в шествиях в день празднования	Декабрь, май 9 мая

	Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	«Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	
2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
3. Профорientационная деятельность			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, самостоятельное судейство, тестирование по правилам соревнований	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	В течение учебного года
4. Развитие творческого потенциала			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов,	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течение учебного

результатов	воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	года
-------------	---	------

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

Основные направления антидопинговой работы:

-организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;

-ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

-проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА

	<p>5. Допинг и спортивная медицина</p> <p>6. Психологические последствия допинга</p> <p>7. Процедура допинг - контроля</p> <p>8. Организация антидопинговой работы</p>		
Совершенствование спортивного мастерства	<p>1. Проведение профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.</p> <p>2. Общероссийские антидопинговые правила (актуальные)</p> <p>3. Запрещённый список средств (субстанции и методы), дисциплинарная процедура</p> <p>4. Памятка РУСАДА по правам спортсменов</p>	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА

5. План инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	<p>1. Подбор упражнений для разминки в зале «сухого» плавания, самостоятельный показ (практическое задание)</p> <p>2. Изучение правил соревнований в рамках освоения способов плавания, стартов и поворотов (беседы, опросы)</p>	В течение учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап	1. Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия.	В течение учебного года	Контроль и методические рекомендации

	<p>2. Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач.</p> <p>3. Судейская коллегия, судейские амплуа.</p> <p>4. Судейство соревнований в ранге помощника судьи.</p> <p>5. Самостоятельное выполнение судейской функции, получение квалификации «Юный судья».</p>		тренера-преподавателя
Совершенствование спортивного мастерства	<p>1. Проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий для групп НП.</p> <p>2. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия на определённый период подготовки с целью и постановкой задач.</p> <p>3. Наставничество в среде спортсменов НП.</p> <p>4. Судейство соревнований, участие в судейских семинарах, тестирование, получение 2-й судейской категории.</p>	В течение учебного года	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (под наставничеством тренера - преподавателя), избрание физкультурно-спортивного образования Судейство соревнований районного, городского, областного, окружного рангов

6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

6.1. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, при зачислении в группу начальной подготовки 1, 2 года обучения предоставляют в учебную часть спортивной школы медицинскую справку с допуском к занятиям избранным видом спорта и с указанием группы здоровья ребенка.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства проходят ежегодно, не менее 1 раз в год углублённое медицинское обследование у конкретных специалистов, результатом которого, является медицинское заключение (справка) спортивного врача «Центра здоровья» ЦРКБ ГМР (приказ Минздрава РФ от 01.03.2016г.№134н), либо любого другого лицензированного медицинского учреждения, имеющее право, осуществлять данный вид медицинской деятельности, члены сборных команд региона проходят обследование в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» не менее 1 раза в год.

Одним из важнейших условий интенсификации учебно-тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1.Медицинские документы от врача-педиатра с разрешением заниматься избранным видом спорта	Май, август	С указанием группы здоровья
Учебно-тренировочный этап	1.Углублённое медицинское обследование (УМО), аппаратное обследование. Заключение спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2.Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану отделения спортивной медицины ЦРКБ ГМР В течение всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя
Совершенствование спортивного мастерства	1.УМО, аппаратные обследования, заключение спортивного врача в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» 2. Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	Не менее 1 раза в год В течение учебного года	Под контролем тренера-преподавателя, родителей для спортсменов до 18 лет По рекомендации тренера-преподавателя, спортивного врача

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

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

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и хорошо применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 1,2, 3 года обучения
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъектов Российской Федерации, с 4-го года обучения;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд). Необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства на 5-м году обучения.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической. Технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самоподготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить спортивное звание «мастер спорта России»
- Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения им спортивных разрядов.

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1 года обучения		НП – 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30м	сек	6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	7	4	10	5
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50	-	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени

	м					
2.2.	Бег челночный 3х10м с высокого старта	с	10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы из и.п. стоя	м	3,5	3	4	3,5
2.4.	И. п. стоя, держа гимнастическую палку ширина хвата 50см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	Кол-во раз	1	1	3	3

3.5. 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 1000м	мин,сек	5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	13	7
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимн. скамейке (от уровня скамьи)	см	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
1.5.	Бег челночный 3х10м с высокого старта	с	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы из и.п. стоя	м	4,0	3,5

2.2.	И. п. стоя, держа гимнастическую палку ширина хвата 50см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	Кол-во раз	3	3
2.3.	И.П. стоя у борта бассейна, скольжение на груди, руки вперёд	м	7,0	8,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	УТ- 1,2	результат	3,2, 1 юношеский разряд	3, 2, 1 юношеский разряд
3.2.	УТ- 3,4,5	результат	3, 2, 1 спортивный разряд	3, 2, 1 спортивный разряд

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000м	мин, сек	9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол. раз	8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	-	15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимн. скамейке (от уровня скамьи)	см	+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	165
1.6.	Бег челночный 3x10м с высокого старта	с	8,0	9,0

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы из и. п. стоя	м	5,3	4,5
2.2.	И. п. стоя, держа гимнастическую палку ширина хвата 50см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	45	35
2.4.	Скольжение на груди от борта, руки вверх, дистанция 11м	сек	6,7	7,0

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	ССМ-1, 2, 3	результат	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта
------	-------------	-----------	---------------------------	---------------------------

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечания
1	Контрольные тесты: Осеннее тестирование по ОФП и СФП Весеннее тестирование по ОФП и СФП	Протоколы	Форма разработана Педагогическим советом
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача (семейного врача)	УМО, анализы, аппаратные исследования
3	Контрольно-переводные нормативы (Промежуточная, текущая аттестация)	Протокол	Форма разработаны Педагогическим советом представляется на конец учебного года
4	Аттестация за учебный год (Итоговая аттестация, протоколы	Протокол, Приказ о переводе на	Решение Педагогического

	соревнований)	следующий учебный год	совета о переводе
5	Просмотровые сборы	Заключение Педагогического совета	Зачисление обучающихся, пришедших из других видов спорта

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

4.1.1. Требования к количественному и качественному составу учебных групп

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек (минимально)	Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд)
Начальной подготовки	1	15-18	Тестирование по ОФП, СФП, 50 кроль на груди, 50 кроль на спине
	2	15	Тестирование по ОФП, СФП, 100м комплексное плавание, 3 юношеский разряд на любой дистанции
Учебно-тренировочный этап	1	14	2-1 юношеский разряд
	2	14	3 спортивный разряд
	3	12	2 спортивный разряд
	4	12	1 спортивный разряд
	5	10	Кандидат в мастера спорта (КМС)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1, 2, 3	7	Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта (2,3 год обучения)

4.1.2. Режимы учебно-тренировочной работы:

-На этапе начальной подготовки- 3, 4 раза в неделю (5,8 часов в неделю);

-На учебно-тренировочном этапе - 5-6 раз в неделю (10,12,12,16, 16 часов в неделю);

-На этапе совершенствования спортивного мастерства- 6-9 раз в неделю (20, 22, 24 часа в неделю при условии 2-х разовых учебно-тренировочных занятий в день), с несовершеннолетними спортсменами с письменного согласия родителей.

4.1.3. Предельные тренировочные нагрузки:

-на этапе начальной подготовки – 500- 1500 м плавательный объём в одном учебно-тренировочном занятии;

-на учебно-тренировочном этапе - 2000 - 5000 м плавательный объём в одном учебно-тренировочном занятии;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 8000 м в один учебно-тренировочный день (при условии 2-х разовом учебно-тренировочном занятии в день).

4.1.4. Объём индивидуальной спортивной подготовки.

Объёмы индивидуальной спортивной подготовки зависят от этапа и года обучения, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются), на учебно - тренировочном этапе в км. в год:

УТ-1 – 460-500;

УТ-2 – 690-700;

УТ-3 – 800-900;

УТ-4 – 1000-1100;

УТ-5 – 1150-1200;

ССМ - 1400- 2000.

4.1.5. Структура годового цикла для учебно-тренировочных групп (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годового цикла спортивной подготовки делится на подготовительный период, соревновательный период и переходный период. В свою очередь соревновательный период может делиться на подготовительный и непосредственно соревновательный (определённый старт).

Подготовительный период: сентябрь, октябрь.

Соревновательный период: ноябрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль (весь соревновательный период в зависимости от календаря спортивных соревнований может иметь 4-5 недель подготовительную часть, 1 неделя – соревновательная часть).

Переходный период: август, включает в себя спортивно-оздоровительный сбор до 21 дня, а также медико-восстановительный сбор до 7 дней (медицинское обследование в состоянии отдыха).

- *Мезоцикл* - средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

- *Базовый мезоцикл.* Главный тип мезоцикла подготовительного периода. Направлен на увеличение функциональных возможностей организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков.

- *Втягивающий мезоцикл.* Мезоцикл, применяемый после запланированных и вынужденных перерывов в процессе тренировки; с него обычно начинается подготовительный период.

- *Контрольно-подготовительный мезоцикл.* Переходная форма между базовым и предсоревновательным мезоциклами. Используется во 2-й половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

- *Переходный мезоцикл.* Мезоцикл переходного периода.

- *Предсоревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, направленный на подведение спортсмена к ответственному соревнованию. Характеризуется волнообразностью нагрузки со снижением ее параметров в последнем микроцикле.

- *Соревновательный мезоцикл.* Мезоцикл, используемый в период основных соревнований.

4.1.6. Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы;
- Жестикуляции;
- Дистанционная форма обучения;

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Спортивные соревнования;
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация);
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

4.1.7. Основные средства обучения

- Подготовительные упражнения для освоения с водой;
- Учебные прыжки в воду;

- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней;
- Общefизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игры и развлечения на воде.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия, и в результате этого применения решают конкретные задачи каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения плаванию неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий водной среды. Таким образом, плавание по остроте биологического воздействия, на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений. Упражнения из разных групп применяются в сочетании, и на разных этапах спортивной подготовки в течение спортивного сезона доля применения упражнений общefизических, специальных физических, спортивно-технических, соревновательных зависит от периода подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный - восстановительный).

4.1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование по ОФП, СФП, СТП (контрольные старты);
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления обучающихся);
- Выполнение спортивных разрядов (протоколы, приказы о присвоении);
- Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТ- 5 года обучения, ССМ-1, 2, 3).

Успешная подготовка пловца высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

Итогом каждого этапа подготовки является отбор, задача которого - оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки (результаты тестирования по ОФП и СФП, технические тесты, результаты соревнований на основной дистанции, выполнение спортивных разрядов).

4.2. Учебно-тематический план.

4.2.1. Годовые учебно-тренировочные планы представлены:

- Этап начальной подготовки - Таблица 1;
- Учебно-тренировочный этап - Таблица 2;

-Этап совершенствования спортивного мастерства – Таблица 3.

4.2.3. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минимально)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП- 1 и 2 года обучения	Всего на этапе НП	до 500	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	Сентябрь Январь	Приложение 4
№2	История и развитие вида спорта	20	октябрь	История вида спорта, развитие в России, первые успехи на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены
№3	Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека	20	ноябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	декабрь	Понятие о гигиене человека. Уход за телом, зубами, требования к спортивной одежде, соблюдение гигиены на спортивных объектах

№5	Закаливание организма	20	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Техника и тактика вида спорта	20	февраль	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№7	Правила вида спорта	20	март	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады
№8	Режим дня и питание спортсменов	20	апрель	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№9	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	20	май	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования
№10	Классификация вида спорта	20	июнь	Разрядные требования, условия присвоения разрядов
УТГ	Всего на этапе обучения	900-1800	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах

№2	История возникновения олимпийского движения	45	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Режим дня, питание, спортивное питание	45-90	ноябрь	Расписание учебных занятий. Роль питания в сохранении здоровья и подготовке спортивного результата, спортивное питание
№4	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Системы организма, физиологические механизмы развития двигательных навыков
№5	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45-90	январь	Классификация соревнований, спортивный дневник, самоанализ результатов
№6	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	45-90	февраль	Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника
№7	Психологическая подготовка	45-90	март	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств
№8	Оборудование, инвентарь, экипировка	45-90	апрель	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных

				соревнований
№9	Правила соревнований вида спорта	45-90	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории
ССМ	Всего на этапе обучения	1800-2500	В течение учебного года	Проводят тренеры-преподаватели, лекторы, спортивные врачи
№1	Олимпийское движение, состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм в мире и России, Влияние олимпизма на международные связи
№2	Профилактика травматизма, спортивная форма (оптимальная готовность к соревнованиям)	200	октябрь	Понятие травматизма, профилактика. Принципы спортивной подготовки
№3	Учёт спортивной деятельности. Самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план подготовки, результат соревнований, анализ
№4	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика, классификация средств и методов психологической подготовки
№5	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	200	январь	Системы подготовки спортсменов, спортивная тренировка, как многолетний процесс, этапы

				подготовки
№6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Спортивные соревнования, структура спортивных соревнований, спортивные результаты, классификация спортивных достижений
№7	Восстановительные средства и мероприятия	дистанционно	Июнь-август	Педагогические средства, медико-биологические, активный отдых, витаминизация, психологические средства

4.2.4. Общая и специальная физическая подготовка (на «суше»)

4.2.4.1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук;
- Силы мышц ног;
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины);
- Развитие силовой выносливости;
- Упражнения на спортивных тренажёрах для развития разных групп мышц (рук, спины, груди, ног, брюшного пресса).

4.2.4.2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты;
- Упражнения для разгибателей туловища;
- Упражнения для разгибателей ног;
- Упражнения общего воздействия

4.2.4.3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава;
- Гибкости спины;
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы);

4.2.4.4. Упражнения для развития ловкости (координационных способностей с помощью применения других видов спорта):

- Легкоатлетические упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Баскетбол;
- Футбол;
- Подвижные игры и беговые эстафеты.

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных умений и навыков.

4.3. Специальная физическая, спортивно-техническая (на «воде»), психологическая и тактическая подготовка

4.3.1. Тренировочные задания для обучения спортивной технике:

- Кроль на груди;
- Кроль на спине;
- Дельфин;
- Брасс;
- Комплексное плавание;
- Старты (с тумбочки, из воды);
- Повороты (простые, скоростные);
- Эстафетное плавание;
- Игры в воде.

4.3.2. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков:

- Упражнения для устранения ошибок при плавании всеми способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс);
- Упражнения для устранения ошибок при выполнении стартов и поворотов.

4.3.3. Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств плавательными средствами:

- Упражнения для развития базовой, специальной и скоростной выносливости;
- Упражнения для развития силы и силовой выносливости;
- Упражнения для развития быстроты (в дистанционном плавании, при выполнении стартов и поворотов);
- Упражнения для развития ловкости;

4.3.4. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства:

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

-Упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанций в соревновательный период;

-Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;

-Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого члена команды);

4.3.5. Тренировочные задания для проведения разминки:

-Тренировочная разминка;

-Соревновательная разминка.

4.3.6. Тренировочные задания по психологической подготовке

-Задание на развитие «чувства воды»;

-Упражнения «дельфин»;

-Психотехнические упражнения;

-Метод домашних заданий;

-Развитие чувства времени;

-Упражнение «мысленная репетиция»;

-Упражнения «идеомоторная настройка»;

-Упражнение «спарринг-партнёр»;

-Упражнения для развития тактического мышления;

-Психологическая подготовка к старту;

-Упражнения для финишной мобилизации;

-Упражнения для психической адаптации к публике;

-Психологическое восстановление после нагрузок;

-Упражнения «психопауза»;

-Упражнения аутогенной тренировки;

-Психологическая подготовка к достижению высокого результата;

-Метод домашних заданий;

-Самоподготовка.

4.4. Судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания,

правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в Гатчинском муниципальном районе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания Спортсмену, который показал хорошие результаты в судейской практике, прошёл тестирование по правилам соревнований, присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

Программа подготовки судей по спорту. Вопросы программы освещаются на обязательных учебно-тренировочных занятиях по плаванию.

Учебный план:

1. Организация соревнований - 4 ч.
2. Проведение соревнований - 4 ч.
3. Правила соревнований - 4 ч.
4. Методика и техника судейства - 6 ч.
5. Стажировка - 8 ч.

Итого: -36 ч.

Содержание программы:

Теория.

1. Организация соревнований.

1.1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

1.2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

1.3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

2. Проведение соревнований

2.1. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской

коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

2.2. Особенности проведения соревнований среди детей.

3.1. Правила соревнований

3.2..Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

3.3.Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине.

4.Практика

Методика и техника судейства.

4.1.Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

4.2. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров. Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

4.3.Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

4.4.Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

5.Стажировка

5.1.Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

5.2.Для проведения разминки в «зале сухого плавания», занятий по физической подготовке. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов различных способов плавания, стартов и

поворотов, правила прохождения определённых дистанций (брассом, дельфином, комплексное плавание, эстафетное плавание). Систематически привлекаться к судейству внутришкольных, городских соревнований в качестве секундометристов, судей на повороте, судей при участниках, помощников стартёра, секретаря, помощника судьи по награждению.

4.5. Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

Цель профориентационной работы в СШ: формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи:

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение;
- Профессиональное воспитание;
- Профессиональная диагностика;
- Профессиональная консультация;
- Профессиональный отбор;
- Профессиональная адаптация;

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители.

Основные направления работы:

1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии.

2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

3. Консультационное направление подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

4. Обучающее (или формирующее). В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

На основе целей, задач по направлениям работы разработан План профориентационной работы в спортивной школе (Приложение №5 к данной Программе).

4.6. Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье.

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;

- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

В обучении важна роль интереса обучающегося к избранному виду деятельности. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающегося и его положительного отношения к обучению, тренеру-преподавателю, к спортивной школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Центральным вопросом в проблеме познавательного интереса обучающихся является отыскание таких средств и методов, которые вызывали бы их познавательный интерес, располагали к совместной деятельности с тренером-преподавателем, активизировали обучение.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися.

Цели здоровьесберегающих технологий в СШ:

- обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе.

Задачи:

- сформировать у обучающегося необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие технологии – регулярная диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Для более конкретной работы по вопросу здоровьесбережения разработан План здоровьесберегающих технологий (Приложение №6 к данной Программе).

4.7. Самоподготовка

Самоподготовка обучающихся применяется на всех этапах спортивной подготовки, как для самостоятельного выполнения заданий с дистанционной образовательной платформы <https://cloud.mail.ru/public/pKqe/WEXeJbYst>/Плавание на этапе совершенствования спортивного мастерства выполнение заданий по индивидуальным планам. В годичном цикле спортивной подготовки обучающихся, основной период самоподготовки выпадает на июль – август.

Основной целью данного периода, является обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса и выполнение тренировочных планов подготовки спортсменов в соответствии с календарными планами-графиками по плаванию на спортивный сезон с учетом корректировки.

Результатом самостоятельных занятий (в соответствии с этапом подготовки) должно являться:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- получение обучающимися знаний по виду спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории развития вида спорта;
- поддержание высокой физической формы спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства;
- восстановление организма.

Самоподготовка включает в себя различные направления деятельности:

- самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической подготовке (кроссовая подготовка, упражнения на гибкость, упражнения на силу на «свежем воздухе»);
- теоретическая подготовка;
- проектная деятельность, раскрывающая теоретические вопросы физической культуры, вида спорта «плавание»;
- тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА);
- просмотр в сети Интернет раздела «Техника спортивных способов плавания ведущих пловцов мира» видеохостинг «Youtu.be», «Вконтакте»;
- ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка видеоролики дистанционной образовательной платформы: <https://cloud.mail.ru/public/pKqg/WEXeJbYst/Плавание>;
- использование естественных средств восстановления.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ САМОПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ на 2023 – 2024 учебный год

№	Вид деятельности	НП -		УТ -					ССМ		
		1	2	1	2	3	4	5	- 1	- 2	- 3
1.	ОФП	10	16	2	24	26	40	40	50	66	82
2.	Теоретическая подготовка	2	2	4	4	4	6	6	8	8	8
3.	Восстановительные	10	16	20	24	24	32	32	40	48	56

	мероприятия										
4.	Тестирование по курсу «Антидопинг»	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Другой вид деятельности	6	12	14	16	16	16	16	20	20	20

4.8. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки;

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур;
- Физиотерапия;
- Ультрафиолетовое облучение;
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

4.9. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера - преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера - преподавателя. Тренер – преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер - преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных пловцов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение пловцов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.

3.Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (староста);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и плавания в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер - преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры, План воспитательной работы (Приложение №7 к данной Программе).

В воспитательной деятельности тренер – преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров – преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

4.10. Антидопинговая работа.

Данная работа характеризуется следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Для более четкого понимания содержания антидопинговой работы в спортивной школе разработан план антидопинговой работы (Приложение №8 к данной Программе).

Содержание тем для теоретических занятий и самоподготовки:

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей".

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу".

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных

субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

4.11. Учебно-тренировочные сборы

В процессе многолетней тренировки спортсменов предусмотрены тренировочные сборы на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям до 14 дней;
- Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке от 14 до 18 дней;
- Восстановительные сборы от 7 до 14 дней;
- Тренировочные сборы в каникулярный период до 21 дня.

2 спортивных сбора в год (подготовительный к всероссийским стартам- 14 дней, восстановительный в летний период - 21 день).

4.12. Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для обучающихся пловцов спортивной школы могут быть организованы спортивно-оздоровительные лагеря:

- спортивно-оздоровительный лагерь для спортсменов этапа начальной подготовки (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности пловца (кроссы,

силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, футбола, бадминтона, волейбола, дартца) для снятия монотонности плавательного процесса.

-выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в море, помогает пловцу в нестандартной плавательной обстановке совершенствовать технику плавания и развивать общую плавательную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам нового плавательного сезона.

4.13. Учебные контрольно-переводные нормативы на этапах подготовки (промежуточная, итоговая аттестация)

№ п/п	Этапы обучения	Плавательная подготовка	Специальная физическая подготовка
1.	Начальной подготовки 1 года обучения	Проплывание 50м кролем на груди, 50м кролем на спине, старт с тумбочки, старт из воды, простые повороты	Улучшение результатов ОФП и СФП (на конец учебного года)
2.	Начальной подготовки 2 года обучения	100 м комплексное плавание, 400м в/стиль (проплавание без дисквалификации), 3 юношеский разряд на любой дистанции, участие во внутришкольных соревнованиях, контрольных стартах	Тестирование по ОФП и СФП (осеннее, весеннее) Улучшение результатов ОФП и СФП (на конец учебного года)
3.	Учебно-тренировочный 1 год обучения	200 к/п, 800в/с, 2, 1 юношеский разряд на любой дистанции Участие в соревнованиях внутришкольного, районного уровней, контрольных стартах	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
5.	Учебно-тренировочный 2 год обучения	200к/п, 800в/с (улучшение результатов в конце учебного	Выполнение нормативов ОФП и

		года) III спортивный разряд на любой дистанции, Участие в соревнованиях внутришкольного, районного регионального уровней, контрольные старты	СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
6.	Учебно-тренировочный 3 год обучения	200к/п, 800в/с (улучшение результатов) II разряд на любой дистанции, Участие в соревнованиях внутришкольного, районного, регионального уровней, контрольные старты	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
7.	Учебно-тренировочный 4 год обучения	200к/п, (улучшение рез-та) I разряд на любой дистанции Участие в соревнованиях внутришкольного, районного, регионального уровней, окружных соревнованиях, контрольных стартах	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
8.	Учебно-тренировочный 5 год обучения	200к/п, (улучшение рез-та) «Кандидат в мастера спорта» на любой дистанции Участие в соревнованиях внутришкольного, районного, регионального, всероссийского уровней	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)

9.	Совершенствование спортивного мастерства 1, 2, 3 года обучения	Улучшение результата на основных дистанциях Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России на любой дистанции. Призёры соревнований районного, регионального уровней, участники соревнований Всероссийского уровня, Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 раза в год (улучшение результатов на конец учебного года)
----	---	---	---

4.14. Методические материалы

1. Учебно-методический комплекс ДОП СП по виду спорта «плавание» (дистанционная образовательная платформа): <https://cloud.mail.ru/public/pKqe/WEXeJbYst/Плавание>

1.1. Материалы для тренера-преподавателя по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Методика обучения способам кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин и простых поворотов в этих способах плавания;
- Методика обучения стартовым прыжкам (с тумбочки, из воды);
- Методика обучения скоростному повороту при плавании «кролем на груди»;
- Методика обучения скоростному повороту при плавании «кролем на спине»;
- Материалы для тренера-преподавателя по организации многолетнего образовательного процесса, с целью подготовки пловцов высокого класса;
- Материалы для тренера-преподавателя по развитию физических качеств пловца (для развития силы, выносливости, быстроты гибкости, ловкости);
- Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства;
- Тренировочные задания по психологической подготовке;
- Тренировочные задания по общей физической подготовке;
- Тренировочные задания по специальной физической подготовке;
- Правила соревнований по виду спорта плавание;
- Нормативы ЕВСК (актуальные);

2. Материалы для обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Правила соревнований по виду спорта плавание;
- Нормативы ЕВСК (актуальные);
- Задания для самостоятельной разминки на «суше»;
- Круговая тренировка на «суше»;
- Инструкции по технике безопасности (на учебном занятии по плаванию, соблюдение правил ПДД, правила личной безопасности на улице, правила пожарной безопасности);

3.Материалы для родителей:

- Ознакомление с ДОП спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Выращивание чемпионов. Режим дня и питания;
- Питание пловца;
- Основные факторы развития ребёнка в социуме (роль семьи в формировании личности ребёнка);
- Контрольно-измерительные, диагностические материалы.

4.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно - тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер - преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;

- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. На этапе начальной подготовки.

Зачисление на этап начальной подготовки производится в возрасте 7 лет, продолжительность этапа 2 года. Минимальная наполняемость учебных групп 15-18 человек.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- 1.Общее физическое развитие обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 2.Освоение основ техники способов спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс, стартов с тумбочки и из «воды», поворотов в каждом способе плавания);
- 3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей, общей выносливости;
- 4.Отбор талантливых обучающихся для дальнейшей спортивной специализации в виде спорта «плавание».

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Влияние физических качеств и телосложение на результативность в виде спорта «плавание»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2

Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Тестирование по общефизической и специальной физической подготовке производится два раза в год (осеннее, и весеннее), по плавательной подготовке по мере освоения способов плавания и других технических приёмов, но не реже одного раза в месяц. На 2-м году обучения, обучающиеся принимают участие в «контрольных стартах». А также в соревнованиях внутришкольного, городского, районного рангов.

В учебных группах НП-2 года обучения выполняют 3 юношеский разряд на любой дистанции.

5.2. На учебно-тренировочном этапе

На учебно-тренировочный этап обучения зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет, продолжительность этапа обучения 5 лет. Зачисление производится при условии выполнения тестов по общей физической и специальной физической подготовке, а также при наличии 3 или 2-го юношеского разряда, и проплывающих дистанцию 100 м комплексное плавание без дисквалификации. Минимальная наполняемость учебных групп в зависимости от года обучения - 10 – 14 человек.

На учебно-тренировочном этапе продолжается спортивная селекция для формирования учебных групп на многолетний тренировочный процесс, при этом необходимо учитывать способности обучающегося, дисциплину, отношение к учебным занятиям, усердие, отсутствие пропусков без уважительной причины, способность совмещать обучение в спортивной и общеобразовательной школах.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- 1.Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
 - 2.Развитие специальных физических качеств для вида спорта «плавание»;
 - 3.Совершенствование техники спортивных способов плавания с применение скоростных технических приёмов (стартовые прыжки с «выходом» на каждый способ плавания, скоростные повороты в кроле на груди и кроле на спине, выходы с поворотов на каждый способ плавания);
 - 4.Специализация в «основном способе плавания» (повышение спортивных разрядов).
- 1.Развитие специальной выносливости, скоростной выносливости, умение выполнять задания в аэробном и анаэробном режимах.

2. Ежегодное увеличение плавательных объёмов, регулярное участие в спортивных соревнованиях внутришкольных, городских, районных, областных и всероссийских.

На пятом году обучения на учебно-тренировочном этапе спортсмены должны иметь уровень квалификации кандидат в мастера спорта, но не ниже 1 спортивного разряда.

Спортсмены должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя и пользоваться дистанционной образовательной платформой

<https://cloud.mail.ru/public/pKqe/WEXeJbYst/Плавание>

5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены на моложе 12 лет, состав учебной группы до 7 человек, уровень квалификации кандидат в мастера спорта, а также высокие спортивные результаты на соревнованиях регионального и федерального уровней.

На этапе ССМ на каждого спортсмена составляется индивидуальный учебно-тренировочный план. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Спортсмены выполняют тренировочные объёмы в 2-х разовом режиме учебно - тренировочных занятий в день, применяют приёмы восстановления после нагрузок, ежегодно

сдают тесты РУСАДА, участвуют в профориентационной работе, самостоятельно анализируют спортивные результаты, показанные на соревнованиях, ведут дневники нагрузок, самостоятельно пользуются дистанционной образовательной платформой в переходный период:
<https://cloud.mail.ru/public/pKqe/WEXeJbYst/Плавание>

Приложения к Программе:

- Приложение №1: Номер вида спортивного плавания во всероссийском реестре видов спорта;
- Приложение №2: Календарь физкультурных и спортивных мероприятий;
- Приложение №3: Календарный учебный график;
- Приложение №4: Требования техники безопасности;
- Приложение №5: План профориентационной работы;
- Приложение №6: План работы по здоровьесберегающим технологиям;
- Приложение №7: План воспитательной работы;
- Приложение №8: План по антидопинговой работе.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Плавательного бассейна 25м или 50м;
- Тренировочный спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Раздевалки, душевые;
- Смотровой медицинский кабинет.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные	штук	30
6.	Лопатки для плавания	штук	60
7.	Мяч ватерпольный	штук	5
8.	Поплавки-вставки для ног	штук	30
9.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	30
10.	Свисток	штук	4
11.	Секундомер	штук	4
12.	Скамейки гимнастические	штук	6
13.	Секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Термометр для воды	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1

8.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
	Рюкзак спортивный	штук		-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Тренерско – преподавательский коллектив:

- Голодников Юрий Викторович (высшая квалификационная категория);
- Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);
- Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «плавание», а также работа спортивной бригады, для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса.

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

6.3. Информационно-методические условия

Методические материалы

1.Учебно-методический комплекс ДОП СП по виду спорта «плавание» (дистанционная образовательная платформа):

1.1.Материалы для тренера-преподавателя по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Методика обучения способам кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин и простых поворотов в этих способах плавания;
- Методика обучения стартовым прыжкам (с тумбочки, из воды);
- Методика обучения скоростному повороту при плавании «кролем на груди»;
- Методика обучения скоростному повороту при плавании «кролем на спине»;
- Материалы для тренера-преподавателя по организации многолетнего образовательного процесса, с целью подготовки пловцов высокого класса;
- Материалы для тренера-преподавателя по развитию физических качеств пловца (для развития силы, выносливости, быстроты гибкости, ловкости);
- Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства;
- Тренировочные задания по психологической подготовке;
- Тренировочные задания по общей физической подготовке;
- Тренировочные задания по специальной физической подготовке;
- Правила соревнований по виду спорта плавание;
- Нормативы ЕВСК (актуальные);

2.Материалы для обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса:

- Правила соревнований по виду спорта плавание;
- Нормативы ЕВСК (актуальные);
- Задания для самостоятельной разминки на «суше»;
- Круговая тренировка на «суше»;
- Инструкции по технике безопасности (на учебном занятии по плаванию, соблюдение правил ПДД, правила личной безопасности на улице, правила пожарной безопасности);

3.Материалы для родителей:

- Ознакомление с дополнительной предпрофессиональной программой по плаванию;
- Выращивание чемпионов. Режим дня и питания;
- Питание пловца;
- Основные факторы развития ребёнка в социуме (роль семьи в формировании личности ребёнка);
- Контрольно-измерительные, диагностические материалы

Литература:

- 1.Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
- 2.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
- 3.Плавание. Организация и судейство соревнований. Горелов О., Борисов Е.- СПб, 1996.

4. Плавание. Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
6. Плавание. Исследование, тренировка. Гидрореабилитация. Материалы 2-й научно-практической конференции СПбНИИФК.- «Плавина», 2003.
Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.
7. Плавание- III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Под общей редакцией Петряева А.В.- СПб, 2005.3
8. Энциклопедия физических упражнений. Талаче Ежи.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Спортивное плавание: путь к успеху (книга 1,2). Платонов В.Н.-М.: Советский Спорт, 2012.
10. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты). Давыдов В.Ю. Авдеенко В.Б.-М.: Советский Спорт, 2014.
11. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Гузман Р.- М.: Попурри, 2013.
12. Анатомия плавания. Маклауд Й.- М.: Попурри, 2013.
13. Плавание. Организация и судейство соревнований. Борисов Е. Горлов О.- СПб.:Рубеж, 2006.
14. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Лфлин Т. Манн, Иванов и Фарбер, 2012.
15. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.- М.: Академия, 2014.

Рекомендуемая литература по антидопинговой работе:

1. Всемирный антидопинговый кодекс" в редакции, действующей с 1.01.2015 г. (утвержден 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
2. Деятельность медицинского персонала спортсмена в рамках противодействия применению допинга в спорте и борьбе с ним/Анцелиович А.А., Ваганова Н.В., Выходец И.Т., Голобородько Е.В., Камаев Н.О., Мирошникова Ю.В., Рогова К.В., Самойлов А.С., Серeda А.П., Хорькин П.И. - М.: Российское антидопинговое агентство РУСАДА, 2015. - 85 с.
3. Спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/А.Г. Грецов; ФГБУ СПбНИИФК; науч. ред. О.М Шелков. - СПб: Галеяпринт, 2012. - 60 с. - УДК 796.011.01.
4. Спорт в предотвращении отклоняющегося поведения подростков: методические рекомендации для специалистов/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-9-8.

5. Физическая культура и спорт в решении социально-психологических проблем молодежи: Монография/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 88 с. - ISBN 978-5-9908946-4-8.
6. Формирование интереса к спорту у подростков и молодежи: методические рекомендации/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 24 с. - ISBN 978-5-9906922-7-5.
7. Международный стандарт по тестированию и расследованию в редакции, действующей с 01.01.2015 г. (утвержден 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
8. Международный стандарт по терапевтическому использованию в редакции, действующей с 01.01.2016 г. (утвержден Исполнительным комитетом ВАДА 18.11.2015 г.).
9. Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утвержденные Минспортом России.
10. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. - 2015. - 113 с. URL: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf

Информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Международной федерации плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.fina.org](http://www.fina.org)
2. Официальный сайт Европейской лиги плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.len.eu](http://www.len.eu)
3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
4. Сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы). [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)
5. Техника плавания.- [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)
6. Техника плавания известных пловцов. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)
7. Новости водных видов спорта. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)

Литература для обучающихся:

1. Игры у воды, на воде, под водой. Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Плавание. Организация и судейство соревнований. Горелов О., Борисов Е.- СПб, 2006.
3. Плавание. Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Спортивное плавание: путь к успеху (книга 1,2). Платонов В.Н.-М.: Советский Спорт, 2012.

Информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Международной федерации плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.fina.org](http://www.fina.org)

2. Официальный сайт Европейской лиги плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.len.eu](http://www.len.eu)
3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
4. Сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы). [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)
5. Техника плавания.- [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)
6. Техника плавания известных пловцов. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)
7. Новости водных видов спорта. [Электронный ресурс].- Режим доступа: [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)

Приложение к Программе №1

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070291611Я
7	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301611Я
9	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м	0070071611Я
14	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331611Я
15	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м	0070081611Я
16	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м	0070091611Я
18	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м	0070131611Я
20	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м	0070141611Я
22	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м	0070151611Я
24	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м	0070101611Я
26	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я

27	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м	0070111611Я
28	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м	0070121611Я
30	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070161611Я
32	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м	0070171611Я
33	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070421611Я
34	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м	0070181611Я
35	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431611Я
36	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070191611Я
37	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070201611Я
39	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451611Я
40	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - баттерфляй	0070511611Н
41	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - брасс	0070501611Н
42	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м -вольный стиль	0070481611Н
43	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - на спине	0070491611Н
46	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я
47	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
	<i>Внутришкольные соревнования</i>		
1.	Соревнования по ОФП и СФП	сентябрь	НП, Т
	Контрольный старт- 100 батт	январь	УТ
	Контрольный старт-100 на спине	январь	УТ
	Контрольный старт- 100брасс	февраль	УТ
	Контрольный старт- 100в/с	февраль	УТ
	Контрольный старт-100к/п	февраль	УТ
	Контрольный старт-400в/с	февраль	УТ
2.	Первенство СШ среди детей 9-10 лет (50 вольный стиль)	февраль	НП
3.	Первенство СШ среди детей 9-10 лет (50 брасс)	март	НП
	Контрольный старт-200 батт	март	НП, УТ
	Контрольный старт-200 на спине	март	НП, УТ
	Контрольный старт-200 брасс	март	НП, УТ
	Контрольный старт- 200 в/с	март	НП, УТ
	Контрольный старт- 200к/пл.	март	НП, УТ
	Контрольный старт- 4х 25м к/пл.	апрель	НП, УТ
	Контрольный старт- 4х50 м к/пл.	апрель	НП, УТ
	Контрольный старт- 800 в/с	апрель	НП, УТ
	Контрольный старт-400 к/пл.	май	НП, УТ
4.	Кубок СШ юноши и девушки 10 лет и старше Отбор на Кубок Гатчинского района	апрель	УТ
	Первенство СШ среди детей 9-10 лет (50 баттерфляй)	апрель	НП
	Соревнования по ОФП и СФП	май	НП, УТ

	Первенство СШ среди детей 9-10 лет (100 комплекс)	май	НП
	Первенство Коммунарской СШ юноши и девушки 10 лет и старше Контрольно-переводные	май	НП, УТ
	Первенство Коммунарской СШ юноши и девушки 10 лет и старше Отбор на Чемпионат Гатчинского района	октябрь	УТ
	Первенство СШ среди детей 9-10 лет (50 на спине)	декабрь	НП
	«День стайера» юноши 13 лет и моложе девушки 11 лет и моложе (800 м вольный стиль)	декабрь	НП, УТ
	Первенство Коммунарской СШ (25м) Юноши и девушки 10 лет и старше (200 м комплексное плавание) Подведение итогов года	декабрь	НП, УТ
37.	«День спринтера»	декабрь	НП, УТ
	<i>Районные соревнования</i>		
1.	Первенство ГМР «Весёлый дельфин»	февраль	Д-10-11 лет М- 12-13 лет
2.	Первенство ГМР среди младших школьников	март	Д-8-11 лет М-8-11 лет
3.	Кубок ГМР	апрель	Ю,Д 13лет и старше
4.	Чемпионат ГМР	сентябрь	Ю.Д. 13и старше
5.	Первенство ГМР среди младших школьников	октябрь	Д-8-11 лет М-8-11 лет
6.	Чемпионат и первенство ГМР	декабрь	Ю.Д. 13лет и старше
	<i>Областные соревнования</i>		
1.	Чемпионат и первенство Ленинградской области	январь	Ю- 15и старше Д-14 и старше

2.	Первенство Ленинградской области (средний возраст)	март	Ю-15- 16лет Д-13-14 лет
3.	Первенство Ленинградской области (младший возраст) Отбор на Всероссийский Фестиваль «Весёлый дельфин»	март	Ю- 13-14 лет Д- 11-12 лет
4.	Первенство Ленинградской области среди детей на призы «Весёлого дельфина»	апрель	М,Д, 10,11,12,13 лет
5.	Кубок Ленинградской области	май	Ю- 15лет и старше Д- 14 лет и старше
6.	Чемпионат и первенство Ленинградской области (25м) Отбор на Чемпионат и первенство СЗФО	октябрь	Ю- 15 лет и старше Д- 14 лет и старше
7.	Первенство Ленинградской области среди детей на призы «Весёлого дельфина»	ноябрь	М, Д 10,11,12,13 лет
<i>Всероссийские соревнования</i>			
1.	Зональные соревнования Чемпионата и первенства России по Северо-Западному федеральному округу	январь	М- 17-18 лет Ж-16-17 лет
2.	Всероссийский фестиваль по плаванию «Весёлый дельфин»	апрель	Ю-14лет и моложе Д-12 лет и моложе
3.	Чемпионат и первенство Северо-Западного федерального округа	октябрь апрель	М, Ж 17-18 лет
4.	Первенство России среди юношей и девушек	май	Д-13-14лет Ю-15-16 лет
5.	Чемпионат, Кубок России	По назначению, по вызову ЦОП	М, Ж 17-20 лет

Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год
по программе вид спорта «Плавание»

1. Тренерско-преподавательский состав:

-Голодников Юрий Викторович (высшая квалификационная категория);

-Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);

-Жданова Людмила Витальевна (высшая квалификационная категория);

- Цхоидзе Мария Юрьевна.

2.Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной Программе «Плавание»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д. (МКУ «Центр здоровья и красоты»).

3. Начало, продолжительность и окончание учебного года:

- учебный год начинается с 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года:

-Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Окончание 31 августа 2025 года (с учётом выходных и праздничных дней). В рамках спортивных сооружений спортивно-оздоровительные мероприятия 4 недели (июнь), самоподготовка на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).

-Тренировочный этап обучения- 52 календарные недели в том числе, в рамках спортивных сооружений: спортивно-оздоровительные мероприятия (июнь), учебно-тренировочный сбор, до 2-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 2 неделя, 4 недели самоподготовка по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31 августа 2025 года.

-Этап совершенствования спортивного мастерства – 52 календарные недели. В рамках спортивных сооружений: 44 недели учебных занятий, в условиях учебно-тренировочного сбора, до 2-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 2 недели, самоподготовка по индивидуальным планам 4 недели с использованием дистанционной образовательной платформы. Окончание 31 августа 2025 года.

Продолжительность летнего оздоровительного периода с 01 июня по 31 августа текущего года.

4. Набор в группу начальной подготовки 1 года обучения с 13.05.2025 - 31.05.2025г.р и 19 – 31 августа 2023 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 19 – 30 декабря 2024 года.

5. Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря 2024г. - 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года, 12 июня 2025 года, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самоподготовки, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

6. Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 30 декабря 2024 года.

7. Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года

8. Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля. Текущей успеваемости и промежуточной аттестации» с 01 сентября по 31 августа текущего года.

9. Возраст обучающихся с 7 лет.

10. Программа рассчитана на десять лет и более.

11. Режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов, у групп УТ-4,5, ССМ с 7.00 до 20.00 часа.

-продолжительность одного часа для групп начальной подготовки 1 года обучения 45 минут, начальная подготовка второго года обучения, тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства - 45 минут;

-продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и условий материально – технической базы 45 – 180 минут;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

-На этапе начальной подготовки- 3, 4 раза в неделю (4,5 и 7 часов в неделю);

-На учебно-тренировочном этапе - 5-6 раз в неделю (10,12,12,16, 16 часов в неделю);

-На этапе совершенствования спортивного мастерства- 6-9 раз в неделю (20, 24, 28 часа в неделю при условии 2-х разовых учебно-тренировочных занятий в день), с несовершеннолетними спортсменами с письменного согласия родителей.

12.Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

-Календарь внутришкольных соревнований на 2024,2025 г. г.;

- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта на 2024, 2025 годы;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области на 2024, 2025 г.
- Единый календарный план Минспорта РФ на 2024, 2025г.г.

Приложение № 4

Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется: технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, подготовке мест занятий, дисциплине в учебной группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, проводящего учебное занятие.

Тренер-преподаватель при проведении учебно-тренировочных занятий руководствуется инструкцией по охране труда в Учреждении «По охране труда при проведении учебно - тренировочных занятий по плаванию», инструкция имеет два раздела, для тренера-преподавателя и обучающегося. При проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении спортивных соревнований», при проведении спортивно-массовых мероприятий руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении спортивно-массовых мероприятий», при проведении походов, городских оздоровительных лагерей руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении городских оздоровительных лагерей (походов, туристических слётов)», при проведении выездных спортивно-оздоровительных лагерей и сборов руководствуются инструкцией «По охране труда при проведении выездных спортивно-оздоровительных лагерей (сборов, походов, туристических слётов)», для профилактики противопожарной безопасности руководствуются инструкцией №16 «О мерах пожарной безопасности», при перевозке обучающихся автомобильным транспортом руководствуются инструкцией «По охране труда при перевозке обучающихся автомобильным транспортом и сопровождения на выездные мероприятия», для профилактики действий тренеров-преподавателей и обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций руководствуются инструкцией «По действиям персонала Учреждения при угрозе или возникновении ЧС природного и техногенного характера и выполнении мероприятий гражданской обороны», для профилактики дорожно-транспортного травматизма тренеры-преподаватели руководствуются инструкцией «По охране труда и профилактике дорожно-транспортного травматизма среди обучающихся», для профилактики действий при антитеррористической угрозе руководствуются инструкцией «Персоналу Учреждения при получении угрозы совершения террористического акта».

Тренеры-преподаватели проводят систематически с обучающимися тематические беседы по выше упомянутым инструкциям (инструктажи), с обучающимися до 14 лет в форме разъяснительных бесед, старше 14 лет с отметкой в журнале учёта групповых занятий под роспись. Тренеры-преподаватели и обучающиеся также принимают участие в тренингах по эвакуации детей,

подростков и персонала из помещений, где проходят учебные занятия, а также по безопасным путям эвакуации из зданий путём применения основных и запасных выходов.

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Приложение № 5

Содержание	Сроки	Ответственный
1. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
1. Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УТГ – 4	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2. Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДО «Коммунарской СШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3. Выявление обучающихся на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4. Анализ работы по реализации программы	май	Зам. директора по УВР
5. Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями	март-апрель	Зам. директора по УВР
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА		
1. Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2. Проведение для обучающихся на учебно-тренировочном этапе и этапе ССМ дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
3. Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через Реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	регулярно	Тренеры-преподаватели
3. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ		
1. Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора по УВР
2. Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения.	август	Заместитель директора по УВР

3.«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы.	1 раз в квартал	Зам. директора по ВР
---	-----------------	----------------------

4. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1.Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера по плаванию	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5.Организация для родителей встреч с выпускниками СШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора по УВР

5. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

1.Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2.Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬСБЕРЕЖЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Организационные мероприятия	период	Ответственные лица
1.	Анализ заболеваемости, мониторинг	В течение года	Тренеры - преподаватели
2.	Составление (корректировка) наиболее рационального расписания учебно-тренировочных занятий	Сентябрь, январь, июнь	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
3.	Паспортизация кабинетов, залов	Сентябрь, январь, июнь	Директор, заведующий хозяйством
4.	Проведение инструктажей по технике безопасности, пожарной, антитеррористической, дорожной безопасности	Сентябрь, январь (в течение года)	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
5.	Составление социального паспорта	Сентябрь	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
6.	Прохождение УМО обучающимися УТ групп отделений лёгкая атлетика и плавание.	Ноябрь, декабрь, апрель, май	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
7.	Проведение спортивных соревнований	В течение года	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
8.	Месячник по предупреждению дорожно – транспортного травматизма	Сентябрь	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
9.	Профилактическая работа во время эпидемии гриппа, пандемии.	В течение года	Зам. Директора по УВР, инструктор – методист, тренеры - преподаватели
10.	Заседание совета школы	По плану работы	Инструктор - методист

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2024 - 2025 учебный год

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Планирование воспитательной работы на год	август	Зам. Директора по УВР, инструктор - методист
2.	Организация и проведение праздников и соревнований	весь период	Зам. Директора по УВР, инструктор - методист
3.	Проведение тематических воспитательных бесед в группах	весь период	Тренеры - преподаватели
4.	Изучение учащимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБОУДО «Коммунарская СШ»	сентябрь	Тренеры - преподаватели

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО АНТИДОПИНГУ НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Директор, Зам. директора по УВР, тренеры - преподаватели
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Зам. директора по УВР Руководителя, тренеры - преподаватели
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Тренеры - преподаватели
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренеры - преподаватели