



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДВОРЕЦ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА» СО СТРУКТУРНЫМ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕМ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.В. ПОПОВА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАНОУ СО «ДВВС»

Н.Н. Гарбузов

2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

этап начальной подготовки (НП),

учебно-тренировочный этап (УТ),

этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ),

этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Срок реализации программы: весь период

Разработчики:

заместитель директора по спортивной
работе Кислицына Т.В.,

старший тренер-преподаватель

Егоров А.В.,

инструктор-методист

Девярых Е.А.

г. Екатеринбург, 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2.2. Объем программы.....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	21
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним...23	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	31
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящую спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «плавание»	34
4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»	57
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	57
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	63
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	67
5.2. Кадровые условия реализации программы	71
5.3. Информационно-методические условия реализации программы	72

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП), в соответствии с нижеперечисленными нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – приказ №1144н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Примерная программа);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»).

Настоящая Программа по виду спорта «плавание» была самостоятельно разработана государственным автономным нетиповым образовательным учреждением Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

1. Общие положения

Программа является нормативным документом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее – ГАНОУ СО «ДВВС») и предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов, связанных с процессом спортивной подготовки в ГАНОУ СО «ДВВС».

Целями реализации Программы являются: достижение обучающимися (пловцы, спортсмены) планируемых результатов: знаний, умений, навыков в избранном виде спорта «плавание», с учетом личностных, семейных, общественных, государственных потребностей и возможностей обучающихся, индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья, а также организация учебно-тренировочного процесса обучающихся для достижения ими спортивных результатов на основе соблюдения принципов спортивной тренировки и педагогических принципов в условиях многолетней, круглогодичной и поэтапной спортивной подготовки для включения их в состав спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач: обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса, эффективная форма организации занятий, взаимодействие всех участников образовательных отношений, выявление и развитие способностей обучающихся, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Выполнение указанных задач находится в прямой зависимости от следующих составляющих: оптимальный уровень исходных данных спортсменов, уровень квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава, наличие современной материально-технической базы; качество организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов; использование новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Основная функция Программы заключается в систематизации направлений, условий, средств и методов, являющихся передовыми в современной спортивной подготовке и имеющих влияние на специфику развития пловца, выведение его на адекватную потенциалу готовность включения в учебный и соревновательный процесс, с учетом этапа спортивной подготовки.

Концептуальная платформа Программы опирается на следующие спортивные и педагогические принципы:

- определение программно-целевого подхода к организации спортивной подготовки, как основополагающего подхода;
- подготовка каждого обучающегося с аспектом индивидуализации деятельности;
- включение в спортивную подготовку, как единой системы: работу над общей и специальной подготовкой;
- непрерывность и цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочных факторов (формы подготовки).

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Программа содержит методические рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки, обозначает соотношение конкретного этапа с условиями и направлениями спортивной подготовки, охватывая учебно-тренировочный процесс в целом и создавая систематичность подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы, как совокупность освоения обучающимися приоритетных компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, в плане периодизации обучения предполагают следующее:

1. На этапе начальной подготовки (НП):

- наличие стойкой заинтересованности к спортивной деятельности;
- создание широкого арсенала двигательных умений и навыков, способного гармонизировать развиваемые физические качества;
- поднятие общей, специальной физической подготовки до максимального для спортсмена уровня.

2. На учебно-тренировочном этапе (УТ):

- наличие стойкой спортивной мотивации заниматься видом спорта «плавание»;
- доведение до более высоких показателей такие виды подготовки, как физическая (общая и специальная), а также техническая и тактическая, теоретическая и психологическая;
- формирование физического качества в соответствии с возрастными особенностями, задействование всех физических качеств, как потенциала результативности;
- исключение нарушений в режиме тренировок и отведенных на отдых периодов, обеспечение режимного восстановления, овладение самоконтролем и соответствующими навыками.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- наличие высокой мотивации спортивного роста в избранном виде спорта для выхода на уровень высоких спортивных результатов;
- умение повышать уровень таких направлений подготовки, как общая и специальная физическая, техническая и тактическая, а также теоретическая и психологическая;
- умение стимулировать себя к росту функционального потенциала;
- профессиональное отношение к условиям жизни по режиму, составленному для учебно-тренировочных занятий (в том числе при самостоятельной подготовке) а также вне занятий;
- сформировавшееся умение работать с технологиями мониторинга, отслеживание и фиксация динамики самонаблюдения;
- знание и применение норм безопасности жизнедеятельности, понимание личной ответственности за сохранность и укрепление своего здоровья;
- наработка практики спортивного судейства;
- знание и применение антидопинговых правил.

4. На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ):

- сохранение мотивации к продолжению роста спортивного мастерства и победам на уровне спортивных соревнований различного уровня, в том числе международного;
- увеличение показателей всех направлений подготовки: общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической, а также спортивной психологии;
- осознание всех резервов функциональных возможностей организма, постоянное совершенствование.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Плавание – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне. Официальные спортивные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах, согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее — ВРВС).

Положением о Единой всероссийской спортивной классификации определены содержание норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «плавание», а также установлен порядок присвоения, лишения, восстановления спортивных разрядов и спортивных званий до уровня «Мастер спорта международного класса».

Плавание, как вид спорта, средство массового физического воспитания и оздоровительное средство, представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений.

Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. От других видов спорта плавание отличается тремя присущими только ему особенностями: - первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма;

- второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека;

- третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается.

Современная методика проведения учебно-тренировочного занятия пловцов направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой плавания, развитие физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

Спортивное плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене, благодаря большому количеству одаренных пловцов из многих стран мира.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 35 номеров (17 дистанций у мужчин, 17 у женщин и 1 смешанная дистанция):

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800, 1500 метров);
- на спине (50, 100 и 200 метров);
- брасс (100 и 200 метров);
- баттерфляй (100 и 200 метров);
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;
- эстафеты вольным стилем 4x50, 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определенным способом плавания;
- смешанная комбинированная эстафета 4 x100 метров.

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA) – организация, объединяющая большинство национальных плавательных федераций, определяющая основные направления развития некоторых (самых популярных) водных видов спорта, в настоящий момент это: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, плавание на открытой воде.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта						
Плавание	007	000	1	6	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная – смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км – группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км – группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В таблице 1 представлены срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, установленные ФССП.

Таблица 1

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Минимальная наполняемость (чел.)</i>
Этап начальной подготовки (НП)	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	14	4

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», ГАНУ СО «ДВВС» имеет право:

1. Объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, при необходимости и в связи с выездом на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

2. Проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при необходимости и при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ): не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 2

<i>Наименование этапа спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапа (в годах)</i>	<i>Сокращенное наименование этапов (по году обучения)</i>
Этап начальной подготовки	2 года	НП-1 НП-2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	УТ-1 УТ-2 УТ-3 УТ-4 УТ-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	ССМ-1 ССМ-2 ССМ-3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	ВСМ

Минимальный и предельный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Таблица 3

<i>Наименование этапа спортивной подготовки</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (количество лет)</i>	<i>Предельный возраст для зачисления на этап (количество лет)</i>
Этап начальной подготовки (НП-1)	7	9
Учебно-тренировочный этап (УТ-1)	9	11
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1)	12	14
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	14	не ограничивается

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на различных этапах спортивной подготовки

Таблица 4

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Минимальная наполняемость группы (количество человек)</i>	<i>Максимальная наполняемость группы (количество человек)</i>
Этап начальной подготовки (НП)	15	30
Учебно - тренировочный этап (УТ)	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	7	14
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	4	8

2.2. Объем Программы

В ФССП по виду спорта «плавание» (приложение № 2) представлен рекомендуемый объём спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки:

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2)	До трех лет (УТ-1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ-4, 5)		
Количество часов в неделю	4,5–6	6–9	12–14	16–18	20–28	24–32
Общее количество часов в год	234–312	312–486	624–728	832–936	1040–1456	1248–1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

В таблице 6 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, реализуемой в ГАНОУ СО «ДВВС», установленный в рамках диапазона, указанного в ФССП.

Объем дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», реализуемой в ГАНОУ СО «ДВВС»

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2)	До трех лет (УТ-1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ-4, 5)		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Общее количество часов в год	312	486	728	936	1456	1664

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Спортивный сезон в ГАНОУ СО «ДВВС» устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ГАНОУ СО «ДВВС».

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс в ГАНОУ СО «ДВВС» ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки, индивидуальные планы спортивной подготовки, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки (НП): двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (УТ): трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день, суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАНОУ СО «ДВВС».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В ГАНОУ СО «ДВВС» для реализации Программы применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 7

<i>Тип учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Форма организации</i>	<i>Возможные преимущества</i>
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, использование элементов соревновательности и партнерства, эмоциональность
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободной и запрограммированной)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных вышеорганизационных форм

Для проведения учебно-тренировочных занятий используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод, когда всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод, когда обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий, когда обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод, который применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности обучающихся и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий, когда обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод, когда обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся ГАНОУ СО «ДВВС» в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, а также с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. В зависимости от задач, УТМ могут состоять из периодов восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям, просмотра и отбора кандидатов для зачисления в группы спортивной подготовки ГАНОУ СО «ДВВС». УТМ являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной, где итогом могут являться:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- приобретение опыта учебно-тренировочной деятельности в условиях двух учебно-тренировочных занятий в день;
- выявление лучших спортсменов;
- участие в соревнованиях, не включенных в единый календарный план спортивных

и физкультурных мероприятий федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

При проведении УТМ необходимо соблюдение следующих условий:

1. Общая продолжительность УТМ в учебном году не может превышать:

- 42 дня на этапе НП;
- 158 дня на УТ этапе;
- 165 дня на этапе ССМ;
- 168 дня на этапе ВСМ.

2. Участниками УТМ являются лица, зачисленные в ГАНОУ СО «ДВВС», тренеры-преподаватели, а также иные специалисты (медицинский работник, инструктор по спорту, инструктор-методист, аналитик), привлекаемые в целях эффективного сопровождения УТМ.

3. Участниками УТМ являются лица, имеющие медицинский допуск (в том числе кандидаты для зачисления на вакантные места в ГАНОУ СО «ДВВС» для прохождения спортивной подготовки).

УТМ являются частью Программы и включаются в учебно-тренировочный план физкультурно-спортивных мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС» и план учебно-тренировочной группы на текущий спортивный сезон с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенных в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», представлены в приложении № 3 к ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание»

Таблица 8

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки (НП)	Учебно-тренировочный этап (УТ)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно Положению (регламенту) соревнований.

Цель соревновательной деятельности заключается в обеспечении слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих и определяющих успешность спортивной деятельности. С ростом тренированности и квалификации спортсмена объем соревнований должен увеличиваться особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В настоящее время в ГАНОУ СО «ДВВС» выделяются три группы соревнований, в которых решаются основные задачи системы спортивной подготовки:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования, при этом необходимо отметить, что контрольные соревнования целесообразно проводить в подготовительном периоде;

- отборочные соревнования, по итогам которых формируются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на спортивных соревнованиях определенного уровня.

В процессе соревновательной подготовки необходимо учитывать:

- динамику спортивных результатов;
- травмы и срывы психологического, медико-биологического, жизненно-бытового характера;
- уровень моральной готовности, нацеленность на борьбу.

При планировании участия обучающихся в соревнованиях, тренерско-преподавательскому составу ГАНОУ СО «ДВВС» необходимо учитывать следующие основные параметры:

- общее количество соревнований в учебном году (спортивном сезоне);
- плотность соревнований, интервалы между ними.

Чрезмерная соревновательная подготовка может привести к снижению уровня подготовленности, а как следствие, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают травмы.

Участие обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемом на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в план физкультурных и спортивных мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС», предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, уровня спортивной квалификации и пола участника положению (регламенту) спортивных соревнований;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

При этом объем соревновательной деятельности имеет определенную структуру видов спортивных соревнований, которые представлены в таблице 9.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся в ГАНОУ СО «ДВВС» основывается на системе утвержденных официальных спортивных соревнований по виду спорта «плавание» и может быть отличным от рекомендованного в таблице 9 объема (как в большую, так и меньшую сторону).

Спортсмены ГАНОУ СО «ДВВС» могут принимать участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих следующий статус:

- международные соревнования и физкультурные мероприятия;
- всероссийские соревнования и физкультурные мероприятия;
- межрегиональные соревнования и физкультурные мероприятия;
- соревнования и физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание»

Таблица 9

<i>Виды спортивных соревнований</i>	<i>Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований</i>					
	<i>Этап начальной подготовки (НП)</i>		<i>Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, 2, 3)</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)</i>
	<i>До года (НП-1)</i>	<i>Свыше года (НП-2)</i>	<i>До трех лет (УТ-1, 2, 3)</i>	<i>Свыше трех лет (УТ- 4, 5)</i>		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	–	–	2	2	2	2
Основные	–	1	2	4	4	4

Отнесение соревнования к группе по его виду «основное» или «контрольное» производится учреждением самостоятельно и находит свое отражение в Едином календарном плане ГАНОУ СО «ДВВС» на текущий спортивный сезон.

Дистанционное обучение

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости, в ГАНОУ СО «ДВВС» предусмотрена очная форма учебно-тренировочных занятий с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация учебно-тренировочного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренерско-преподавательского состава на расстоянии, без непосредственного контакта, с помощью специфических средств интернет-технологий или других средств, предусматривающих интерактивность. Применение дистанционной формы обучения возможно по всем видам спортивной подготовки, за исключением вида «Участие в спортивных соревнованиях».

Преимуществами дистанционной формы обучения являются:

- возможность тренера-преподавателя одновременно заниматься с большим количеством обучающихся;
- возможность проведения учебно-тренировочных занятий в условиях ограничительных мер, либо отсутствия возможности личного контакта тренерско-преподавательского состава и лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАНОУ СО «ДВВС»;
- возможность индивидуального подхода к учебно-тренировочному процессу с каждым обучающимся;
- возможность проведения тренировочных занятий при реабилитации спортсменов после травм или болезней;
- активное использование изображений, текста, звука и видеоряда в учебном материале существенно повышающее качество усвоения новой информации;
- возможность использования и применения всевозможных программ, наглядных пособий и видеоматериалов.

Дистанционное обучение может быть синхронным, где обучающийся и тренер-преподаватель взаимодействуют между собой в одно и то же время. Но также существует и асинхронная форма обучения, при которой обучающиеся лица изучают задания и выполняют его в любое удобное время с предоставлением фото/видео отчета тренеру-преподавателю. Такой подход отличается большей эластичностью, а взаимодействие осуществляется с помощью Интернет-ресурсов и отсылкой материалов лично преподавателю через электронную почту.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, технической подготовкам, антропометрические данные, тестирование теоретических знаний.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими периодами:

– перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

– ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

– ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

– ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), позволяющее спланировать инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

К обязательным условиям реализации Программы относится её трудоемкость (объёмы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса и при продолжительности 52 недели в год.

В ФССП (приложение № 5) представлено рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Таблица 10

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		До года (НП-1)	Свыше года (НП-2)	До трех лет (УТ-1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ-4, 5)		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55–57	50–53	43–46	32–35	18–22	11–15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18–21	23–25	26–29	30–34	40–45	42–50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1–2	2–4	10–12	12–14	14–16
4.	Техническая подготовка (%)	16–19	16–19	16–20	18–22	18–22	18–22
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3–6	3–6	3–9	3–12	3–13	3–14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1–3	2–4	2–4	2–4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1–3	1–3	2–4	2–4	4–6	8–10

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем

учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается директором ГАНОУ СО «ДВВС» ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных самостоятельных, но не обособленных видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их, как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящих свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются ГАНОУ СО «ДВВС» самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебной нагрузки.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участием в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя, как работу на суше (в тренировочном зале «сухого плавания», тренажёрном зале), так и на воде. Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинских и медико-биологических мероприятий. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки утверждается учебный план и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Спортивный сезон в ГАНОУ СО «ДВВС» устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Примерный годовой учебно-тренировочный план в ГАНОУ СО «ДВВС»

Таблица 11

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки (НП)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, 2, 3)		Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)			
		до года (НП-1)		свыше года (НП-2)		до трех лет (УТ-1, 2, 3)		свыше трех лет (УТ-4, 5)							
		Недельная нагрузка в часах (согласно ФССП по виду спорта «плавание»)													
		4,5–6		6–9		10–14		16–18		20–28		24–32			
		Общее количество часов в год (согласно ФССП по виду спорта «плавание»)													
		234–312		312–468		624–728		832–936		1040–1456		1248–1664			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (согласно ФССП по виду спорта «плавание»)													
		2		2		3		3		4		4			
		%		часы		%		часы		%		часы		%	
1.	Общая физическая подготовка	55	172	51	239	45	328	32	300	18	262	11	183		
2.	Специальная физическая подготовка	21	66	23	108	27	197	30	281	40	582	42	699		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	9	3	22	10	94	12	175	14	233		
4.	Техническая подготовка	19	59	19	89	19	138	20	187	20	291	19	316		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	9	3	14	3	22	3	28	3	44	3	50		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	1	7	2	19	3	44	3	50		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	2	6	2	9	2	15	3	28	4	58	8	133		
Общее количество часов в год (52 недели)		100	312	100	468	100	728	100	936	100	1456	100	1664		

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы ГАНОУ СО «ДВВС» составляется отделом учебно-методической работы, совместно с учебно-спортивным отделом и утверждается директором учреждения перед началом спортивного сезона.

В процессе составления календарного плана учитываются следующие направления воспитательной работы:

- патриотическое воспитание;
- здоровьесбережение;
- нравственное воспитание;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность.

Воспитательная работа с обучающимися предполагает их приобщение к традициям и культурным ценностям страны, истории и достижениям российского спорта. Кроме того, формирование твердых моральных убеждений, воспитание трудолюбия, дисциплинированности. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга.

Примерный план воспитательной работы

Таблица 12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика, начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	в течение года
1.2.	Инструкторская практика начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ)	Проведение учебно-тренировочных занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Организация, проведение, участие в:	

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	– днях здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, иные мероприятия, определяемые ГАНОУ СО «ДВВС»	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Награждения на указанных мероприятиях и тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе ГАНОУ СО «ДВВС»	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года
5.	Другое направление работы, определяемое ГАНОУ СО «ДВВС»		

Планирование воспитательной работы в ГАНОУ СО «ДВВС» осуществляется в двух основных формах: ежегодный годовой план воспитательной работы и план работы тренера-преподавателя с группой. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ «Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Необходимо знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также проведение родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний спортсменов и персонала спортсменов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование

спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на официальном сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС» в рамках реализуемой программы спортивной подготовки, и согласовывается с ответственными специалистами за антидопинговое обеспечение в Свердловской области (ГАНОУ СО «РЦФКС КАРАТЭ») ежегодно до 1 декабря.

Ссылка на расширенный документ, содержащий определения терминов, примеры программ и презентации: <http://rusada.ru/education/for-children/>

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

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки (НП)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Свердловской области
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2–3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области, РУСАДА	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (УТ)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области, РУСАДА	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области, РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	1. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы инструкторской и судейской практики

Планирование инструкторской и судейской практики ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 14.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Таблица 14

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Вид</i>	<i>Описание</i>
Начальная подготовка (НП)	–	–
	–	–
Учебно-тренировочный (УТ)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для выполнения (совершенствования) технических элементов
	2. Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования технического действия
	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности
	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровня

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения спортсменов, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлены в таблице 15.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 15

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Ответственное лицо
Медицинские мероприятия				
1.	<ul style="list-style-type: none"> – оценка состояния здоровья; – оценка функционального состояния организма; – оценка физической работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – периодические медицинские осмотры; – углубленное медицинское обследование; – дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; – врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки; – санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви 	<ul style="list-style-type: none"> – анкетирование, опрос, беседы; – тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров); – дневник самоконтроля спортсмена; – осмотр мест занятий, одежды, обуви 	<p>2 раза в год по необходимости,</p> <p>устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
Педагогические восстановительные мероприятия				
2.	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение нарастания тренированности; – обеспечение повышения работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – планирование; – сочетание различных по характеру, величине нагрузок с интервалами отдыха; – подбор специальных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> – рациональное планирование тренировочного процесса-сочетание объемов и интенсивности нагрузок, микро-, мезо-, макроциклы; – правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в режиме восстановления; – варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями; – использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности 	<p>устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки</p>

Медико-биологические мероприятия				
3.	<ul style="list-style-type: none"> – восстановление утраченного равновесия внутренней среды организма после тренировки; – повышение сопротивления организма к негативным воздействиям внешней среды 	<ul style="list-style-type: none"> – возмещение энергозатрат; – возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно - электролитического баланса; – иммуностимуляция; – защита организма от стресса; – экстренное восстановление 	<ul style="list-style-type: none"> – рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.); – витаминизация, в том числе прием микроэлементов; – использование фармакологических средств, адаптогенов; – разные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др. 	<ul style="list-style-type: none"> устанавливается спортивным врачом в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Психологические восстановительные мероприятия				
4.	<ul style="list-style-type: none"> – снижение уровня нервно-психологического напряжения; – уменьшение психического утомления 	<ul style="list-style-type: none"> – аутогенная тренировка; – психопрофилактика; – психомышечная тренировка; – психорегулирующая тренировка 	<ul style="list-style-type: none"> – внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; – специальные отвлекающие факторы, как музыка, ароматерапия; – исключение отрицательных эмоций; – индивидуальный и коллективный отдых на природе; – смена обстановки 	<ul style="list-style-type: none"> Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

В ГАНУО СО «ДВВС» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, как обязательное условие реализации Программы, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе, в соответствии с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

Одним из основных элементов в системе спортивной подготовки является функция «контроля». В современных условиях эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструментов управления, позволяющих осуществлять обратную связь между тренером-преподавателем и обучающимся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе объективной оценки различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической, теоретической и психологической), их работоспособности и возможностей функциональных систем организма.

Объектом контроля является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, работоспособности, функциональное состояние, состояние физического и психического здоровья, процесс восстановления спортсменов.

Комплексный контроль – параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки (НП):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап УТ (до трех лет: УТ-1, 2, 3) – не ниже III юношеского разряда.

2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (УТ):

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

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап УТ (свыше трех лет: УТ-4, 5) – не ниже III спортивного разряда, на этап ССМ – кандидат в мастера спорта (КМС) и на этап ВСМ – Мастер спорта (МС).

3. Требования к результатам прохождения Программы на этапах ССМ и ВСМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания на этапе ССМ – кандидат в мастера спорта (КМС) и на этапе ВСМ – Мастер спорта (МС);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАНОУ СО «ДВВС», на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий сезон допускается по решению учебно-спортивного отдела ГАНОУ СО «ДВВС».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может быть отчислен на данном этапе спортивной подготовки или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп).

Аттестация проводится в форме сдачи обучающимися нормативов общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Приём нормативов по ОФП и СФП в ГАНОУ СО «ДВВС» проводится с целью:

- зачисления вновь поступающих на этапы спортивной подготовки (инструмент – вступительные контрольные нормативы);
- перевода обучающихся на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки (инструмент – контрольно-переводные нормативы).

Приём контрольных нормативов проводится для кандидатов на зачисление в ГАНОУ СО «ДВВС» в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп и в течение

спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения целесообразно и эффективно проводить тестирование в начале спортивного сезона.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год (при необходимости – два, три раза в год с целью текущего контроля). Наиболее эффективно и целесообразно проводить во время переходного периода в конце завершаемого спортивного сезона.

Приём/сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку антропометрических данных спортсмена;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний;
- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК);
- дополнительные виды тестирования.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в ГАНОУ СО «ДВВС» проводится в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «плавание», представленных в таблицах 16–26 (п.3.2.) настоящей Программы.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящую спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «плавание»

Сроки проведения приёма вступительных контрольных и сдачи контрольно-переводных нормативов определяются приказом директора ГАНОУ СО «ДВВС». Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из ГАНОУ СО «ДВВС» (на основании решения педагогического совета).

Для приёма/сдачи контрольных вступительных и контрольно-переводных нормативов необходимо отсутствие у лиц, желающих проходить спортивную подготовку (далее – поступающие)/обучающихся медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления/перевода поступающих/обучающихся и минимальный возраст для зачисления поступающих определяется этапом спортивной подготовки.

Для приёма контрольных вступительных нормативов у поступающих, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Минимальный возраст для зачисления – с 7 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 18 баллов.

Таблица 16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1. Скорость	Бег на 30 м (в сек.)	На определенной отметке (стартовая линия), по команде тестируемый бежит с максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	7,0 и более	7,2 и более
			1	6,9	7,1
			2	6,8-6,6	7,0-6,8
			3	6,5 и менее	6,7 и менее
2. Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	6 и менее	3 и менее
			1	7	4
			2	8-10	5-8
			3	11 и более	9 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми	0	0 и менее	+2 и менее

	гимнастической скамье (см)	ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	1	+1	+3
			2	+2	+4
			3	+3 и более	+5 и более
4. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)	И.п. - стоя, перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	0	109 и менее	104 и менее
			1	110	105
			2	111-116	106-111
			3	117 и более	112 и более
5. Координация	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	10,2 и более	10,7 и более
			1	10,1	10,6
			2	10,0-9,8	10,5-10,3
			3	9,7 и менее	10,2 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Плавание, вольный стиль 50 м (без учета времени)	Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания 50 м вольный стиль включает в себя сумму баллов по каждому из 3 пунктов: 1. положение головы и тела; 2. эффективность работы рук; 3. согласованность движений рук и ног, дыхание.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	

2. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	3,4 и менее	2,9 и менее
			1	3,5	3,0
			2	3,6-3,7	3,1-3,2
			3	3,8 и более	3,3 и более
3. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	0	менее 3,0	
			1	4,0	
			2	5,0	
			3	6,0 и более	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения (НП–2)

Минимальный возраст для зачисления – с 8 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов.

Таблица 17

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1. Скорость	Бег на 30 м (в сек.)	На определенной отметке (стартовая линия), по команде тестируемый бежит с максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	6,6 и более	6,9 и более
			1	6,5	6,8
			2	6,4-5,9	6,7-6,2
			3	5,8 и менее	6,1 и менее
2. Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	9 и менее	4 и менее
			1	10	5
			2	11-14	6-9
			3	15 и более	10 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне	0	+3 и менее	+4 и менее
			1	+4	+5
			2	+5	+6

		поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+6 и более	+7 и более
4. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)	И.п. - стоя, перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	0	119 и менее	109 и менее
			1	120	110
			2	121-134	111-124
			3	135 и более	125 и более
5. Координация	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	9,9 и более	10,3 и более
			1	9,8	10,2
			2	9,7-9,5	10,1-9,8
			3	9,4 и менее	9,7 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Плавание, вольный стиль 50 м (без учета времени)	Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания 50 м вольный стиль включает в себя сумму баллов по каждому из 3 пунктов: 1. положение головы и тела; 2. эффективность работы рук; 3. согласованность движений рук и ног, дыхание.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
2. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	менее 3,9	менее 3,4
			1	4,0	3,5
			2	4,1-4,5	3,6-4,0
			3	4,6 и более	4,1 и более

3. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Длина скольжения) (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	0	менее 4,0
			1	5,0
			2	6,0
			3	7,0 и более

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1)

Минимальный возраст для зачисления – с 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 26 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

Таблица 18

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1. Выносливость	Бег на 1000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	5.51 и более	6.21 и более
			1	5.50	6.20
			2	5.49-5.30	6.19-6.00
			3	5.29 и менее	5.59 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	12 и менее	6 и менее
			1	13	7
			2	14-15	8-9
			3	16 и более	10 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье стоя (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание	0	+3 и менее	+4 и менее
			1	+4	+5
			2	+5	+6
			3	+6 и более	+7 и более

		линейки измерения в течение 2 с.			
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	9,4 и более	9,6 и более
			1	9,3	9,5
			2	9,2-9,0	9,4-9,2
			3	8,9 и менее	9,1 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	139 и менее	129 и менее
			1	140	130
			2	141-150	131-137
			3	151 и более	138 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	менее 3,9	менее 3,4
			1	4,0	3,5
			2	4,1-4,5	3,6-4,0
			3	4,6 и более	4,1 и более
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой,	0	менее 7,0	менее 8,0
			1	7,0	8,0
			2	8,0	9,0

	(Обтекаемость, длина скольжения) (м)	живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	3	9,0 и более	10 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 100 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 100 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд»;	
			2	- «второй юношеский спортивный разряд»;	
			3	- «первый юношеский спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ–2)

Минимальный возраст для зачисления – с 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 28 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

Таблица 19

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1. Выносливость	Бег на 1000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	5.01 и более	6.01 и более
			1	5.00	6.00
			2	4.59-4.51	5.59-5.51
			3	4.50 и менее	5.50 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и	0	14 и менее	8 и менее
			1	15	9

	полу (кол-во раз)	туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	2	16-18	10-12
			3	19 и более	13 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	+4 и менее	+6 и менее
			1	+5	+7
			2	+6	+8
			3	+7 и более	+9 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	9,2 и более	9,5 и более
			1	9,1	9,4
			2	9,0-8,7	9,3-9,1
			3	8,6 и менее	9,0 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	149 и менее	134 и менее
			1	150	135
			2	151-159	136-144
			3	160 и более	145 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	4,1 и менее	3,6 и менее
			1	4,2	3,7
			2	4,3-4,5	3,8-4,0
			3	4,6 и более	4,1 и более

2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	0	7,0 и менее	8,0 и менее
			1	8,0	9,0
			2	9,0	10,0
			3	10,0 и более	11 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд»;	
			2	- «второй юношеский спортивный разряд»;	
			3	- «первый юношеский спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ–3)

Минимальный возраст для зачисления – с 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

Таблица 20

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1. Выносливость	Бег на 1000 м		0	4.51 и более	5.51 и более

	(мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	1	4.50	5.50
			2	4.49-4.40	5.49-5.40
			3	4.39 и менее	5.39 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	16 и менее	10 и менее
			1	17	11
			2	18-20	12-13
			3	21 и более	14 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	+5 и менее	+8 и менее
			1	+6	+9
			2	+7	+10
			3	+8 и более	+11 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	9,0 и более	9,4 и более
			1	8,9	9,3
			2	8,8-8,6	9,2-9,0
			3	8,5 и менее	9,1 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать махи руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	159 и менее	144 и менее
			1	160	145
			2	161-169	146-154
			3	170 и более	155 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый	0	4,4 и менее	3,9 и менее
			1	4,5	4,0

	весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	2	4,6-4,9	4,1-4,3
			3	5,0 и более	4,4 и более
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	0	8,0 и менее	9,0 и менее
			1	9,0	10,0
			2	10,0	11,0
			3	11,0 и более	12 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд»;	
			2	- «второй юношеский спортивный разряд»;	
			3	- «первый юношеский спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4)

Минимальный возраст для зачисления – с 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 32 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

Таблица 21

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки

Нормативы общей физической подготовки

1. Выносливость	Бег на 1000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	4.31 и более	5.21 и более
			1	4.30	5.20
			2	4.29-4.20	5.19-5.10
			3	4.19 и менее	5.09 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	18 и менее	11 и менее
			1	19	12
			2	20-21	13-14
			3	22 и более	15 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	+6 и менее	+9 и менее
			1	+7	+10
			2	+8	+11
			3	+9 и более	+12 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	8,8 и более	9,3 и более
			1	8,7	9,2
			2	8,6-8,4	9,1-8,9
			3	8,3 и менее	8,8 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	169 и менее	149 и менее
			1	170	150
			2	171-179	151-159
			3	180 и более	160 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый	0	4,9 и менее	4,2 и менее
			1	5,0	4,3

	весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	2	5,1-5,3	4,4-4,6
			3	5,4 и более	4,7 и более
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	0	9,0 и менее	10,0 и менее
			1	10,0	11,0
			2	11,0	12,0
			3	12,0 и более	13,0 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»;	
			2	- «второй спортивный разряд»;	
			3	- «первый спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТ–5)

Минимальный возраст для зачисления – с 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 34 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

Таблица 22

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки

Нормативы общей физической подготовки

1.Выносливость	Бег на 1000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	4.26 и более	5.16 и более
			1	4.25	5.15
			2	4.24-4.15	5.14-5.05
			3	4.14 и менее	5.04 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	19 и менее	14 и менее
			1	20	15
			2	21-22	16-17
			3	23 и более	18 и более
3. Гибкость	Наклон туловища из положения стоя на возвышении (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	+7 и менее	+10 и менее
			1	+8	+11
			2	+9	+12
			3	+10 и более	+13 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	8,6 и более	9,2 и более
			1	8,5	9,1
			2	8,4-8,1	9,0-8,8
			3	8,0 и менее	8,7 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	179 и менее	159 и менее
			1	180	160
			2	181-189	161-166
			3	190 и более	167 и более
Нормативы специальной физической подготовки					

1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	5,2 и менее	4,4 и менее
			1	5,3	4,5
			2	5,4-5,6	4,6-4,8
			3	5,7 и более	4,9 и более
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	0	10,0 и менее	10,0 и менее
			1	11,0	11,0
			2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»	
			2	- «второй спортивный разряд»	
			3	- «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1)

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 12 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 23

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки					
1. Выносливость	Бег на 2000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	9.21 и более	10.41 и более
			1	9.20	10.40
			2	9.19-9.01	10.39-10.21
			3	9.00 и менее	10.20 и менее
2. Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз)	Из виса на высокой перекладине на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек. (юноши) Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	0	7 и менее	14 и менее
			1	8	15
			2	9	16
			3	10 и более	17 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	+8 и менее	+12 и менее
			1	+9	+13
			2	+10	+14
			3	+11 и более	+15 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью;	0	8,6 и более	9,0 и более
			1	8,5	8,9

		сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	2	8,4-8,1	8,8-8,6
			3	8,0 и менее	8,5 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	182 и менее	166 и менее
			1	183	167
			2	184-195	168-170
			3	196 и более	171 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	5,2 и менее	4,4 и менее
			1	5,3	4,5
			2	5,4-5,6	4,6-4,8
			3	5,7 и более	4,9 и более
2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	44 и менее	34 и менее
			1	45	35
			2	46-47	36-37
			3	48 и более	38 и более
3. Координация	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается скорость скольжения без движения ногами.	0	10,0 и менее	10,0 и менее
			1	11,0	11,0
			2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ–2)

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 12 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 24

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши/мужчины	девушки/женщины
Нормативы общей физической подготовки					
1. Выносливость	Бег на 2000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	8.51 и более	10.31 и более
			1	8.50	10.30
			2	4.49-8.31	10.29-10.21
			3	8.30 и менее	10.20 и менее
2. Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз)	Из виса на высокой перекладине на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек. (юноши) Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	0	8 и менее	16 и менее
			1	9	17
			2	10	18
			3	11 и более	19 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	+9 и менее	+13 и менее
			1	+10	+14
			2	+11	+15
			3	+12 и более	+16 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется	0	8,4 и более	8,9 и более

		бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	1	8,3	8,8
			2	8,2-7,9	8,7-8,5
			3	7,8 и менее	8,4 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	199 и менее	169 и менее
			1	200	170
			2	201-209	171-175
			3	210 и более	176 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	5,9 и менее	4,7 и менее
			1	6,0	4,8
			2	6,1-6,3	4,9-5,1
			3	6,4 и более	5,2 и более
2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	46 и менее	36 и менее
			1	47	37
			2	48-50	38-40
			3	51 и более	41 и более
3. Координация	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается скорость	0	10,0 и менее	10,0 и менее
			1	11,0	11,0
			2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более

		скольжения без движения ногами.			
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-3)

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 12 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 25

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения		Баллы	Критерии оценки	
					юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки						
1. Выносливость	Бег на 2000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.		0	8.31 и более	10.21 и более
				1	8.30	10.20
				2	8.29-8.11	10.19-10.01
				3	8.10 и менее	10.00 и менее
2. Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз)	Из виса на высокой перекладине на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек. (юноши) Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка		0	9 и менее	18 и менее
				1	10	19
				2	11	20
				3	12 и более	21 и более
3. Гибкость	Наклон вперед туловища из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два		0	+10 и менее	+14 и менее
				1	+11	+15

	(см)	предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с		2	+12	+16
				3	+13 и более	+17 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний		0	7,9 и более	8,4 и более
				1	7,8	8,3
				2	7,7-7,4	8,2-7,9
				3	7,3 и менее	7,8 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.		0	209 и менее	174 и менее
				1	210	175
				2	211-215	176-180
				3	216 и более	181 и более
Нормативы специальной физической подготовки						
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.		0	6,9 и менее	4,9 и менее
				1	7,0	5,0
				2	7,1-7,3	5,1-5,2
				3	7,4 и более	5,3 и более
2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться		0	48 и менее	38 и менее
				1	49	39
				2	50-51	40-41
				3	52 и более	42 и более
3. Координация	Исходное положение – стоя в воде у борта	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание,		0	10,0 и менее	10,0 и менее

	бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается скорость скольжения без движения ногами.	1	11,0	11,0
			2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 14 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 26

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1. Скорость	Бег на 30 м (в сек.)	На определенной отметке (стартовая линия), по команде тестируемый бежит с максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	4,7 и более	5,0 и более
			1	4,6	4,9
			2	4,5-4,3	4,8-4,6
			3	4,2 и менее	4,5 и менее
2. Выносливость	Бег на 2000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	8.01 и более	9.56 и более
			1	8.00	9.55
			2	7.99-7.55	9.54-09.35
			3	7.54 и менее	9.34 и менее
3. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	0	36 и менее	19 и менее
			1	37	20
			2	38-40	21-23
			3	41 и более	24 и более
4. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами	0	+10 и менее	+14 и менее

	гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	1	+11	+15
			2	+12	+16
			3	+13 и более	+17 и более
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	217 и менее	182 и менее
			1	218	183
			2	219-220	184-185
			3	221 и более	186 и более
6. Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек.	0	11 и менее	6 и менее
			1	12	7
			2	13-15	8-10
			3	16 и более	11 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	7,4 и менее	5,2 и менее
			1	7,5	5,3
			2	7,6-7,8	5,4-5,8
			3	7,9 и более	5,9 и более
2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе, руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	49 и менее	39 и менее
			1	50	40
			2	51-53	41-43
			3	54 и более	44 и более
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивное звание «мастер спорта России»					

4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений на спортивных соревнованиях зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки и настоящей Программой. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач) и их подготовку к выполнению задач основной части. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входят различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть занятия, как правило, проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время занятия.

Заключительная часть занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце проводятся игры, прыжки и эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов занятия, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности обучающихся, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Этап начальной подготовки (НП-1, 2)

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений: с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у обучающихся. Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из исходного положения «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде, как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой, как основа психологической подготовки к обучению;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Игры в воде проводятся в заключительной части занятия. Они улучшают эмоциональное состояние обучающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

На этапе начальной подготовки первого года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;

- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Подготовительные упражнения для освоения в воде:

- ходьба по дну в разных позициях;
- прыжки по дну;
- поочередное движения руками стоя на дне;
- бег с гребковыми движениями руками;
- упражнения на чувство воды (упражнение «восьмёрка» и т.п.);
- выдохи в воду;
- приседания с погружением;
- упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- скольжения в разных позициях;
- прыжки в воду из различных положений сидя, стоя;
- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники плавания на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;

- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки обучающиеся должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда обучающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения, подплывание к поворотному щиту и касание его рукой, группировка, вращение, постановка ног на щит и отталкивание. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Занятия на втором году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание учебно-тренировочных занятий входят:

- плавание всеми способами;
- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй;
- упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: (3–4) x 200 м, (4–8) x 100 м, (6–10) x 50 м, чередуя способы и темп; (4–6) x 25 м.

В конце второго года обучения обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

Учебно-тренировочный этап

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробно гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Основной особенностью занятий является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах. Повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – от 2000 м до 4000 м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. В содержание учебно-тренировочных занятий входят:

- плавание всеми способами;
- совершенствуются упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль

на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй;

- совершенствуются упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п;
- совершенствуются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине;
- используются дистанции, используемые в официальных соревнованиях всеми способами плавания;

Типичные тренировочные серии: (6–8) x 200 м, (8–12) x 100 м, (12–16) x 50 м, чередуя способы и темп; (4–8) x 25 м., (4–8) x 12,5 м.

По окончании учебно-тренировочного этапа обучающийся должен владеть техникой проливания всех официальных дистанций, стартов, поворотов, а также определиться со специализацией по основному стилю плавания.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с чем, значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем тренировочных нагрузок возрастает до 1664 часов в год. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать как средство восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 27

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Содержание
НП	История вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорт
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спорт. инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря
УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям

		Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Структура и содержание Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивногорезультата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры вобществе. Состояние современного спорта	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования, как	Основные функции и особенности спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта	соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Средства восстановления: – рациональное построение учебно-тренировочных занятий; – рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности – организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: – аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия;

		– дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: – питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; – баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--

Особенности осуществления спортивной подготовки

Осуществление спортивной подготовки по виду спорта «плавание» основано на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются при формировании Программы и годового учебно-тренировочного плана.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами приёма, утверждёнными директором ГАНОУ СО «ДВВС».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «плавание», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин определяются педагогическим советом ГАНОУ СО «ДВВС».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок 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» (зарегистрированным Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП
по виду спорта «плавание»**

Таблица 28

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 29

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 95н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрированным Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература

- Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос - пресс, 2003.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
- Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт Петербург, 2019.
- Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
- Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 49
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
- Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. – 47 с.
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М., Советский спорт, 2004.– 216 с.
- Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. – СПб., 2014. – 122 с. 28
- Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Сов. спорт, 2013. – 1048 с.
- Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.
- Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт Петербургский государственный университет. – СПб., 1997. – 18 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно - методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
6. <http://www.fina.org/> – Международная федерация плавания;
7. <http://www.len.eu/> – Европейская лига водных видов спорта;
8. <https://www.gto.ru/> – Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
9. <https://russwimming.ru/> – Официальный сайт Всероссийской федерации плавания.