|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,

утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации

от 20.12.2022 № 1284

в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта «плавание»,

утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации

от 16.11.2022 № 71597

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года |
| Учебно - тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 5 лет |
| Этап спортивной специализации | Не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разработчики | |  | | |  | |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Тутевич Ирина Дмитриевна | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна | |  |  | |
|  |  | |  |  | |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Хайдарова Елена Владимировна  Оканова Ирина Ивановна  Беспрозванных Андрей Александрович  Балдыкова Антонина Петровна | |  |  | |
|  |  | |  |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 6 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 12 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III. | Система контроля | 18 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 23 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 25 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 28 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Краткая характеристика вида спорта «плавание»**

Вид спорта - **Плавание** — это вид спорта, который заключается в преодолении вплавь определенным стилем за минимальное время разных дистанций. Причем согласно современным правилам плаванья под водой разрешается проплывать не больше пятнадцати метров после старта либо совершения поворота. Как отдельные вид спорта существует подводное плаванье. Согласно классификации Международного Олимпийского Комитета плавание включает в себя несколько видов спорта, поскольку собственно плаванье, синхронное плаванье, прыжки в воду и водное поло имеют одну федерацию — ФИНА. В нашей стране принято считать данные виды спорта самостоятельными.

**Развитие вида спорта плавание на территории ХМАО-Югры.**

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра богат традициями в спортивном плавании. Не смотря на суровые климатические условия этот вид спорта на первом месте по массовости в автономном округе. До 1987 года спортивное плавание развивалось весьма медленно из-за отсутствия высококвалифицированных специалистов в данной области, с 1987 года в округ были приглашены сразу 4 специалиста высшей категории по плаванию и, чего и следовало ожидать, через 7 лет у нас появились свои победители Первенства России, призеры Чемпионата России, а в 1997 году — Чемпионка Европы (Оксана Верёвка). с 2007 года в автономном округе-Югре работает Федерация плавания Югры, которая совместно с другими спортивными организациями занимается развитием спортивного плавания в Югре, объединяя все спортивные школы автономного округа, культивирующие плавание. Ежегодно проводятся более 20 окружных соревнований по плаванию для всех категорий возрастов, несколько всероссийских соревнований по плаванию. Плавание развивается в 20 из 22 муниципальных образований автономного округа, в том числе в городе Мегион.

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание»**

Существует несколько стилей плавания.

**Вольный стиль** — это дисциплина плавания, когда спортсмену разрешается проплыть дистанцию любым стилем. Кроме того, разрешается менять его на протяжении заплыва. Сейчас пловцы используют только кроль.

**Плавание на спине** в качестве самостоятельной спортивной дисциплины вошло в программу Олимпийских игр в 1900 году. Сначала пловцы использовали технику перевёрнутого брасса. Однако в 1912 году на Олимпийских играх победу одержал американец Гарри Хебнер — он первый стал плавать на спине кролем, вскоре эта техника быстро вытеснила перевернутый брасс.

**Плавание брассом** получило статус самостоятельной спортивной дисциплины в 1904 году также на Олимпийских играх. В середине двадцатого века была разработана более быстрая разновидность этого стиля, получившая название баттерфляй. Через несколько лет он был признан в качестве самостоятельной плавательной дисциплины.

**Комплексное плавание** представляет собой дисциплину, когда спортсмен одинаковые части дистанции проплывает разными стилями. Комбинированная эстафета представляет собой эстафету, когда участники преодолевают дистанцию своих этапов различными стилями плавания.

Согласно правилам ФИНА, которые были приняты этой федерацией в 1908 году, мировые рекорды разрешалось регистрировать в бассейне любой длины, но не меньше двадцати пяти ярдов, причем, если дистанция превышала четыреста метров, то бассейн должен был иметь длину не меньше пятидесяти ярдов. Но в 1956 году на конгрессе ФИНА были внесены изменения в правила, и регистрация рекордов разрешалась только в бассейнах длиной пятьдесят метров. С восьмидесятых годов двадцатого века начали проводиться соревнования по плаванью на «короткой воде», то есть в двадцати пяти метровых бассейнах.

**Актуальность**дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плавания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом № 71597 от 16 ноября 2022 года.(далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МАУ «СШ Вымпел».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная  наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года | от 6 | от 15 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 лет | от 9 | от 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | от 12 | от 7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | от 14 | от 4 |

Объем Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Год обучения | Количество часов  в неделю | Общее количество часов в год |
| Этап начальной подготовки | 1 | 4,5 | 234 |
| 2 | 6 | 312 |
| 3 | 8 | 364 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 1-3 | 12 | 624-728 |
| 4 | 16 | 832 |
| 5 | 17 | 884 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 20 | 1040 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 24 | 1248 |

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

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

-учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 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 | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 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 | 18 | 18 | 14 | - |
| 2.2. | Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия | до 10 суток | | - | - |
| 2.3. | Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | до 3 суток, но не более 2 раза в год | | - | - |
| 2.4. | Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период | - | - | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | до 60 суток | | | - |

- спортивные соревнования:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | Наполняемость групп (человек) | | |
| от 15 | от 12 | от 7 | от 4 |
|  | Недельная нагрузка в часах | | |
| 4,5 | 12 | 20 | 24 |
|  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | |
| 2 | 3 | 4 | 4 |
|  | *Общее количество часов в год* | 234-468 | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 55-53 | 43-35 | 18-22 | 11-15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 18-25 | 26-34 | 40-45 | 42-50 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 1-2 | 2-12 | 12-14 | 14-16 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 16-19 | 16-22 | 18-22 | 18-22 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-12 | 3-13 | 3-14 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | - | 1-4 | 2-4 | 2-4 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 129 | 168 | 182 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 45 | 69 | 85 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | 3 | 7 |
| 4 | Техническая подготовка | 48 | 55 | 66 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* |  |  |  |
| тактическая подготовка | - | - | - |
| теоретическая и психологическая подготовка | 10 | 12 | 17 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* |  |  |  |
|  | Инструкторская практика | - | - | - |
|  | Судейская практика | - | - | - |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: |  |  |  |
|  | Медицинские, медико-биологические  Восстановительные мероприятия  Тестирование и контроль | 2 | 5 | 7 |
|  | **ИТОГО** | **234** | **312** | **364** |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 264 | 291 | 300 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 160 | 170 | 190 |
| 3 | Спортивные соревнования | 25 | 26 | 27 |
| 4 | Техническая подготовка | 117 | 121 | 127 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* |  |  |  |
| тактическая подготовка | 12 | 13 | 15 |
| теоретическая подготовка | 12 | 13 | 15 |
| психологическая подготовка | 12 | 13 | 15 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* |  |  |  |
|  | Инструкторская практика | - | 3 | 7 |
|  | Судейская практика | - | 3 | 8 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: |  |  |  |
|  | Медицинские, медико-биологические | 6 | 7 | 7 |
|  | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 7 |
|  | Тестирование и контроль | 10 | 10 | 10 |
|  | **ИТОГО** | **624** | **676** | **728** |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 236 | 248 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 224 | 234 |
| 3 | Спортивные соревнования | 30 | 32 |
| 4 | Техническая подготовка | 125 | 132 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* |  |  |
| тактическая подготовка | 94 | 98 |
| теоретическая подготовка | 41 | 48 |
| психологическая подготовка | 42 | 47 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* |  |  |
|  | Инструкторская практика | 8 | 9 |
|  | Судейская практика | 8 | 9 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: |  |  |
|  | Медицинские, медико-биологические | 7 | 8 |
|  | Восстановительные мероприятия | 7 | 8 |
|  | Тестирование и контроль | 10 | 11 |
|  | **ИТОГО** | **832** | **884** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Все годы** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 258 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 317 |
| 3 | Спортивные соревнования | 45 |
| 4 | Техническая подготовка | 138 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* |  |
|  | тактическая подготовка | 110 |
|  | теоретическая подготовка | 64 |
|  | психологическая подготовка | 58 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* |  |
|  | Инструкторская практика | 10 |
|  | Судейская практика | 10 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* |  |
|  | Медицинские, медико-биологические | 9 |
|  | Восстановительные мероприятия | 9 |
|  | Тестирование и контроль | 12 |
|  | **ИТОГО** | **1040** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Все годы** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 187 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 424 |
| 3 | Спортивные соревнования | 174 |
| 4 | Техническая подготовка | 173 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* |  |
|  | тактическая подготовка | 110 |
|  | теоретическая подготовка | 64 |
|  | психологическая подготовка | 58 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* |  |
|  | Инструкторская практика | 11 |
|  | Судейская практика | 11 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* |  |
|  | Медицинские, медико-биологические | 10 |
|  | Восстановительные мероприятия | 12 |
|  | Тестирование и контроль | 14 |
|  | **ИТОГО** | **1248** |

2.3. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1 | Судейская практика | -Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  -Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | -Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;  -Разработка планов-конспектов тренировочных занятий  -Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:  -бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  -спортивных мероприятий;  -инструктажей по технике безопасности;  -участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:  -бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;  - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;  -праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;  -всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:  - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;  -тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| -Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита» | Апрель |
|  | **Развитие творческого мышления** | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий,  направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля"  "Подача запроса на ТИ"  "Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

* 1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Содержание |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  -оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  -анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  -оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  -анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  -консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;  -диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);  -назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке  спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  -организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

3. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. на этапе начальной подготовке

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта   
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий   
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная   
с второго, третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап;

укрепление здоровья.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта   
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;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта   
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды   
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

**3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 110 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя мяч весом 1 кг за головой | м | не менее | | не менее | |
| 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Исходное положение стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| 1 | | 3 | |

**3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды ) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 1000 м | мин,с | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не более | |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя мяч весом 1 кг за головой | м | не менее | |
| 4 | 3,5 |
| 2.2. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Исходное положение стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см | количество раз | не менее | |
| 3 | |
| 2.3. | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение стоя в воде у борта бассейна | м | не менее | |
| 7 | 8 |
| 3.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| До трех лет | | | Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| Свыше трех лет | | | Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000 м | мин,с | не более | |
| 9.20 | 10.40 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 8 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | |
| +9 | +13 |
| 1.5. | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | |
| 8,0 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 165 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя мяч весом 1 кг за головой | м | не менее | |
| 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Исходное положение стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более | |
| 6,7 | 7 |
| 3.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания ) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши/мужчины | | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,7 | | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин,с | не более | | |
| 8.10 | | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 36 | | 20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | | |
| +11 | | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 215 | | 180 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя мяч весом 1 кг за головой | м | не менее | | |
| 7,5 | | 5,3 |
| 2.2. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Исходное положение стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см |  | не менее | | |
| 5 | | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | количество раз | не менее | | |
| 50 | 40 | |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 12 | 7 | |
| 3.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

4.1.1. НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП):

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта плавание;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

улучшение состояния здоровья и закаливание;

устранение недостатков физического развития;

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

овладение жизненно необходимым навыком плавания;

обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

4.1.2. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (Этапе спортивной специализации):

**-**повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

Группыформируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам тренировочного процесса на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

укрепление здоровья,

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

освоение и совершенствование техники всех способов плавания;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;

к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

воспитание физических, морально- волевых качеств.

4.1.3. НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ):

**-**повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам тренировочного процесса на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей).

Постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.

Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

4.1.4. НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ):

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, однако возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основными задачами подготовки являются:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
4. Сохранение здоровья.

а) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

б) подготовки на своей базе сроком до 4-х лет (до 10% от количества обучающихся)

4.2. Рабочие программы тренера-преподавателя по виду спорта плавание прилагаются.

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

-составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

-составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* 1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры): наличия:

-плавательного бассейна (25 мили 50 м);

-тренировочного спортивного зала;

-тренажерного зала;

-раздевалок, душевых;

-медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий в соответствии с МНПА города Мегиона;

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество |
| Для вида спорта Плавание | | | |
| 1. | Весы электронные | штук | 1 |
| 11 | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | штук | 30 |
| 6. | Лопатки 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. | Разделители 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | | | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 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 | | | штук | 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 |

* 1. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочном этапе, 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);

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, №54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.

2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.

3.Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /

4.Макаренко Л.П.Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.

5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.

6.Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.

7. Булгаков Н.Ж.Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.

8. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г.№ 71597