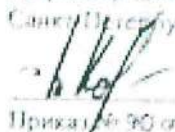


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением тренерского  
Совета ГБУ СПОР  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 2  
«25» апреля 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ СПОР  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
  
И. М. Котов  
Приказ № 90 от 28.04.2023

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

**Программа разработана на основании:**

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»  
утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от  
20.12.2022 № 1284

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года  
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года  
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы – разработчики  
Тимофеев Ю.В. – заведующий отделением  
Лажина Д.В. – тренер

Санкт-Петербург

2023

## Оглавление

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
1. О дополнительной образовательной программе .....	3
2. Цели дополнительной образовательной программы.....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>4</b>
3. Сроки реализации .....	5
4. Объем Программы .....	6
5. Виды (формы) обучения .....	8
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
7. Календарный план воспитательной работы.....	17
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	19
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	26
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>29</b>
11. Требования к результатам прохождения программы и к участию в соревнованиях .....	30
12. Оценка результатов освоения Программы .....	31
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	32
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание».....</b>	<b>35</b>
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	35
15. Учебно-тематический план.....	40
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>46</b>
16. Об особенностях осуществления спортивной подготовки .....	46
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>46</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	47
18. Кадровые условия реализации Программы .....	49
19. Сетевая форма реализации Программы.....	49
20. Информационно-методические условия реализации Программы .....	50

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. №1284 (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1004 (далее – ФССП). Программа реализуется для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 06.03.2022г.);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 г. № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта» (с изменениями от 30 января 2023года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Единая всероссийская спортивная классификация: нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «плавание» к приказу Минспорта России 13.11.2017 г. № 988, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.19. № 252;

Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37).

### 2. Цели Программы:

- образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание совершенствование спортивного мастерства обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – обучающиеся) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Санкт-Петербурга и спортивных сборных команд Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса на всех этапах спортивной подготовки;

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта плавание входит в программу Олимпийских Игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом - 0070001611Я. На Олимпийских Играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде.

Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Плавание (номер– код - 0070001611Я)

Дисциплины	Номер-код	
	Бассейн 50м	Бассейн 25м
Вольный стиль 50м	0070011611Я	0070271811Я
Вольный стиль 100м	0070021611Я	0070281811Я
Вольный стиль 200м	0070031611Я	0070611811Я
Вольный стиль 400м	0070041611Я	0070301811Я
Вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
Вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
На спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
На спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
На спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
Брасс 50м	0070101811Я	0070391811Я
Брасс 100м	0070111611Я	0070401811Я
Брасс 200м	0070121611Я	0070411811Я
Баттерфляй 50м	0070131811Я	0070361811Я
Баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
Баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
Комплексное плавание 100м		0070161811Я
Комплексное плавание 200м	0070171611Я	0070421811Я
Комплексное плавание 400м	0070181611Я	0070431811Я
Эстафета 4x100м-вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
Эстафета 4x200м-вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
Эстафета 4x100м-комбинированная	0070211611Я	0070461811Я
Эстафета 4x100м-вольный стиль-смешанная	0070551811Я	
Эстафета 4x100м-комбинированная-смешанная	0070561611Я	
Эстафета 4x200м-вольный стиль-смешанная	0070571811Н	
Эстафета 4x 50м-комбинированная		0070261811Я
Эстафета 4x50м-комбинированная-смешанная	0070631811Л	0070541811Л
Эстафета 4x50м-вольный стиль -смешанная	0070621811Л	0070291811Л
Эстафета 4x 50м-вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
Эстафета 4x 50 м-на спине	0070491811Н	
Эстафета 4x50м-брасс	0070501811Н	
Эстафета 4x 50 м-баттерфляй	0070511811Н	
Открытая вода		
Открытая вода 3км	0070521811Н	

Открытая вода 3км-груша	0070581811Н
Открытая вода 5км	0070221811Я
Открытая вода 5км-груша	0070591811Л
Открытая вода 7,5км	0070531811Н
Открытая вода 10км	0070231611Я
Открытая вода 16км	0070241811Я
Открытая вода 25км и более	0070251811Я
Открытая вода-эстафета 4x1250м-смешанная	0070601811Я

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

Максимальный количественный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий групп, разница уровня спортивной подготовки которых, не превышает двух спортивных разрядов и при условии не превышения пропускной способности спортивного объекта.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации. \*При невыполнении нормативов спортсмены могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе обучения.

## 4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным мероприятиям (соревнования) и активного отдыха (восстановления) обучающихся могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Годовой объем работы по спортивной подготовке определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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.	Тактическая, 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	

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки, а также индивидуальные учебно-тренировочные занятия назначаются тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями), отвечающим за подготовку конкретного обучающегося с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, не согласованные с тренером-преподавателем, отвечающим за подготовку обучающегося, не допускаются.

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.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка

тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем периоде.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося.

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

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные, могут применяться дистанционные и иные формы занятий.

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

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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.



Учебно-тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (ССМ и ВСМ). Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий.

Сроки проведения учебно-тренировочных мероприятий отражаются в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий учреждения и в планах подготовки, утвержденных в установленном порядке.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе

их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающегося предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление обучающегося на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой составляющей годового тренировочного плана работы спортивной школы. Служат эффективным инструментом подготовки обучающегося. Целями и задачами учебно-тренировочных сборов являются повышение уровня физической подготовки, уровня технического и тактического мастерства и психологической подготовленности обучающегося за счёт интенсивных тренировок.

#### Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

№ 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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	-	14	18	21

	России, кубкам России, первенствам России				
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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-		-	-

	в каникулярный период	тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### Спортивные соревнования

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в соответствии с календарными планами Учреждения и включает в себя контрольные, отборочные и основные соревнования. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Весь процесс многолетних тренировок избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.).

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного (спортивной специализации) этапа первых двух лет подготовки;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых учебно-тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями учебно-тренировочных групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной подготовке, утверждаются руководителем учреждения.

		Годовой учебно-тренировочный план												Этап высшего спортивного мастерства											
		Этапы и годы подготовки																							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства														
		До года / Свыше года			До трех лет		Свыше трех лет																		
		Недельная нагрузка в часах			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																				
		4,5-6			12-14		16-18		20-28		24-32														
		2			3		3		4		4														
		12			12						4														
		12			Наполняемость групп (человек)						4														
1	Общая физическая подготовка	50%	117	56%	175	50%	156	52%	243	16%	100	19%	138	14%	116	27%	253	10%	125	10%	146	10%	125	10%	166
2	Специальная физическая подготовка	19%	44	15%	47	17%	53	15%	70	16%	100	20%	146	15%	125	32%	300	18%	225	18%	262	18%	225	18%	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	3%	9	3%	14	4%	25	4%	29	6%	50	6%	56	10%	125	10%	146	7%	87	7%	116
4	Техническая подготовка	14%	33	20%	62	15%	47	24%	112	39%	243	40%	291	38%	316	22%	206	31%	387	31%	451	31%	387	31%	516
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14%	33	6%	19	12%	37	3%	14	21%	131	13%	95	20%	166	6%	56	23%	287	23%	335	26%	324	26%	433
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	1%	6	1%	7	3%	25	3%	28	3%	37	3%	44	3%	37	3%	50
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	3%	7	3%	9	3%	9	3%	14	3%	19	3%	22	4%	33	4%	37	5%	62	5%	73	5%	62	5%	83
Общее количество часов в год (52 недели)		100%	234	100%	312	100%	312	100%	468	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936	100%	1248	100%	1456	100%	1248	100%	1664

## 7. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Главные задачи в занятиях с воспитанниками - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных воспитанников играет непосредственно физическая деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, богатством и физическим совершенством.

### Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- выполнение требований на присвоение судейского звания «Юный судья».</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения</li> </ul>	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания 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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение года



	и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

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

Круглогодично тренерским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Согласно Положению, об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также обучающиеся, определенные по жребию. Обучающийся может быть тестирован несколько раз в течение соревнований.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта, допинг, в соответствии с Медицинской комиссией Международного олимпийского комитета (МОК), делят на запрещенные вещества и методы, используемые в соревновательных и внесоревновательных периодов.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.  
Запрещенные методы: улучшающие кислород транспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Деятельность по борьбе с допингом в Российской Федерации осуществляет РУСАДА (Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»), в соответствии с Международной Конвенцией о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в Париже 19 октября 2005 года и ратифицированной Российской Федерацией (Федеральный закон от 27 декабря 2006 года № 240), Конвенцией Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирным антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства (далее — ВАДА), Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами.

РУСАДА было создано в январе 2008 года в следующих целях:

- предупреждение допинга в спорте и борьба с ним на национальном уровне;
- разработка Общероссийских антидопинговых правил, а также обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил и элементов допинг-контроля.

Для реализации указанных целей РУСАДА принимает активное участие в разработке нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность в области борьбы с допингом в спорте на территории Российской Федерации, разрабатывает и реализует образовательные антидопинговые программы, проводит мероприятия допинг-контроля, включая расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил и обеспечение права обучающихся или иных лиц на беспристрастное рассмотрение их дел.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана — предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства,

а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов честной игры, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых обучающимся в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов;
- вещества, запрещенные в отдельных видах спорта;
- программа мониторинга. Санкции к обучающимся;
- проведение разъяснительной работы среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди обучающихся по применению различных фармакологических веществ и средств.

С целью предотвращения применения допинга информирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих спортивную подготовку к допингу в спорте, табакокурению, алкоголю и наркотическим средствам, и другим психотропным веществам в учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте».

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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 допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов

- всех возрастов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
  - ежегодная оценка уровня знаний.

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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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. Общероссийскими антидопинговыми правилами (2.1.1 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, ее метаболиты или маркеры, обнаруженные в их пробах.)

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 сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на официальный сайт РАА «РУСАДА». Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе. Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Антидопинговая работа в ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий, ежегодно утверждаемого руководителем учреждения.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

Этап начальной подготовки

1. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)
2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман
3. Что такое допинг и допинг - контроль?
4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?
5. Антидопинговые правила
6. Последствия допинга для здоровья
7. Допинг и зависимое поведение
8. Как повысить результаты без допинга?

Тренировочный этап до 2 лет

1. Профилактика применения допинга среди спортсменов
2. Основы управления работоспособностью спортсмена
3. Причины мотивации нарушения антидопинговых правил
4. Запрещенные субстанции и методы
5. Допинг и спортивная медицина
6. Психологические и имиджевые последствия допинга
7. Процедура допинг - контроля

Тренировочный этап свыше 2 лет

1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы
2. Характеристика допинговых средств и методов
4. Наказания за нарушение антидопинговых правил
5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности
6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

## 7.Всемирный антидопинговый кодекс

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Допинг как глобальная проблема современного спорта
2. Предотвращение допинга в спорте
3. Допинг-контроль
4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга
5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике
6. Основы методики антидопинговой профилактики

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

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Тренеры-преподаватели. Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
3.	Информирование тренеров-преподавателей и обучающихся представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	В течение года	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
4.	Информирование тренеров-преподавателей об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
5.	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами-преподавателями и обучающимися.	В течение года	Тренеры-преподаватели. Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
6.	Проведение среди обучающихся бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра».	В течение года	Тренеры-преподаватели. Ответственный за антидопинговую работу в учреждении.
7.	Участие в курсах по повышению квалификации и семинарах по антидопинговой тематике.	В течение года	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении.

8.	Организация и проведение лекции для обучающихся этапа начальной подготовки и их родителей о честном спорте, о вреде курения, алкоголя и наркотиков	В течение года	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении. Тренеры-преподаватели
9.	Организация и проведение лекции по вопросам антидопинговой кампании для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)	В течение года	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении. Тренеры-преподаватели
10.	Организация и проведение лекции по вопросам антидопинговой кампании с тренерским составом и администрацией	В течение года	Он-лайн семинар с представителями РУСАДА
11.	Организация и проведение лекции по вопросам антидопинговой кампании для обучающихся этапов спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	В течение года	Тренеры-преподаватели; Он-лайн семинар с представителями РУСАДА

Проведение занятий в группах начальной подготовки не чаще одного раза в квартал. Рекомендуется начинать вводные беседы на антидопинговую тематику в группах начальной подготовки 2 года не ранее чем с 3 квартала тренировочного года.

#### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Решение задачи инструкторско-судейской практики начинается на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжается на всех последующих этапах подготовки.

Одной из задач СШОР является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве спортивных судей.

Решение задачи инструкторско-судейской практики начинается на учебно-



тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в плавании терминологией, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся приучаются к самостоятельному ведению дневника, в котором отражаются учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, спортивные результаты. Проводится анализ выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

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

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и включает:

- комплекс мероприятий по организации и оказанию медицинской помощи обучающимся,
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся,
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания обучающихся,
- мероприятия по проведению углубленных медицинских обследований.

Медицинский контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером – углубленное медицинское обследование (далее УМО):

- на этапах начальной подготовки - один раз в год;
- на учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации) - один

раз в год;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства - два раза в год;
- на этапе высшего спортивного мастерства – два раза в год.

Углубленное медицинское обследование проводится в целях получения полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, показателях физической работоспособности, о физическом и функциональном состоянии обучающегося и является обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Целью медицинского осмотра лиц, проходящих спортивную подготовку, является определение состояния здоровья для допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Задачами медицинского осмотра обучающихся являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний, как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий спортом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр обучающегося, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Не менее важное место занимает восстановление обучающегося. Планирование объема восстановительных средств определяется в индивидуальных годовых планах подготовки обучающихся групп на ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

1) Педагогические средства. Основные средства восстановления педагогические, которые предполагают управление величиной и

направленностью учебно- тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно- тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

2) Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3) Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание обучающегося можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательной или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

### **III. Система контроля**

Спортивная подготовка осуществляется Учреждением с целью подготовки обучающихся высокого класса, способных войти кандидатами в сборные команды Санкт-Петербурга и Российской Федерации, на основании

утвержденного государственного задания. Для обеспечения государственного задания Учреждению выделяются субсидии из бюджета города Санкт-Петербург на оказание услуг на этапах подготовки и выполнение работ по проведению спортивных мероприятий (в соответствии с Единым календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий), а также субсидии на приобретение спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки - НП;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - УТ(СС);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства - ССМ;
- 4) этап высшего спортивного мастерства - ВСМ.

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «плавание»;

- 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» 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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы, согласно таблицам ниже:

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебно-тренировочного сезона (года).

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 (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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 (от уровня скамьи)	см	не менее +9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	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.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	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 лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более 6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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 (от уровня скамьи)	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.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

Спортивная подготовка - педагогически организованный процесс управления развитием обучающихся, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники плавания;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
  - воспитание морально-волевых и этических качеств;
  - отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий.
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных мероприятиях (соревнования);
  - формирование мотивации для занятий плаванием;
  - укрепление здоровья обучающихся;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
  - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
  - повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
  - 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 обучающихся;
  - дальнейшее совершенствование психологических качеств.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации;
  - стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные учебно-тренировочные занятия являются основным звеном (или основной составляющей) системы многолетней спортивной подготовки. Несмотря на то, что в процессе одного занятия можно решать какие-то различные частные задачи, однако эффект от учебно-тренировочных занятий можно получить лишь с помощью системы учебно-тренировочных занятий и комплекса дополнительных условий, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс (восстановительные мероприятия, образ жизни, материально-техническое обеспечение и многое другое).

Основной отличительной особенностью спортивной тренировки является достижение значительных физиологических сдвигов в организме обучающегося. Благодаря отдельным слабоинтенсивным учебно-тренировочным занятиям возможно динамично (волнообразно) регулировать нагрузку в процессе учебно-тренировочных циклов, в данном случае «щадящий режим» учебно-тренировочного занятия позволяет организму обучающегося адаптироваться, в какой-то мере восстановиться, перестроиться.

В учебно-тренировочном занятии важна связь между задаваемой нагрузкой (ее объем и интенсивность) и реакцией организма на выполнение этой нагрузки.

Систематические занятия физическими упражнениями приводят к адаптации организма к выполняемой физической работе. В основе адаптации лежат изменения мышечных тканей и различных органов и систем организма в результате учебно-тренировочных занятий, причем с помощью последних это идет более направленно и интенсивно. Все эти изменения проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышении физической подготовленности.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

- усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, его ведущих систем;
- повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, его ведущих систем.

### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки проходят обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиваться, что автоматически ведет к постепенному увеличению общего объема физической нагрузки.

На этапе начальной подготовки первого года, среди средств подготовки широко используются учебно-тренировочные задания в виде игр и развлечений на воде, поднятий игрушек со дна, прыжков в воду и т.д. На данном этапе подготовки происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Далее обучающие изучают способ плавания дельфином. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема учебно-тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последующие недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

На этапе начальной подготовки второго года занятия в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки, в содержание которых входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, 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 100м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50м со старта в полной координации движений, 100м комплексно и 200м кролем.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Данный этап многолетней спортивной подготовки в основном приходится на предпубертатную фазу развития, и поэтому содержание подготовки для мальчиков и девочек (за исключением возраста и сроков) примерно одинаковое.

Объем плавания за сезон на последнем году этапа может достигать 1200–1500 км. Обобщение передового тренерского опыта показывает, что на учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации) рациональна такая структура нагрузок, при которой 60–70 % общего объема плавания составляют

упражнения аэробной направленности, 30–37 % — упражнения аэробно-анаэробные и анаэробно-аэробные и 2–3 % — упражнения гликолитической и алактатной направленности. Круглогодичная тренировка имеет подготовительный, базовый характер (ее основная направленность на развитие аэробной производительности, общей силовой выносливости в упражнениях с малыми и средними отягощениями, повышение подвижности в суставах и совершенствование техники плавания). Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

### **Этап спортивного совершенствования**

На этапах спортивного совершенствования стоят задачи - повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных потенциалов); постепенная подготовка организма юных обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования технической и тактической подготовленности; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. На этом этапе спортивная подготовка должна осуществляться с учетом межполовой гетерохронности физического и функционального развития (девочки опережают мальчиков по темпам развития на 1–2 года) и индивидуальных темпов биологического развития. Аэробные нагрузки стимулируют рост достижений только на длинных дистанциях, а в плавании на короткие и средние дистанции факторами, лимитирующими результаты, становятся анаэробная производительность и силовые способности. Однако увеличение объема анаэробной и силовой работы на данном этапе многолетней подготовки будет положительно влиять на рост результатов в плавании только в том случае, если этому предшествовали значительные объемы аэробной тренировки. Суммарный объем плавания на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет, к его завершению может достигать для девочек 1800–2000 км (2500 км — для стайеров), для мальчиков — 1600–2000 (2200 км — для стайеров) за сезон. Из них на долю аэробной и аэробно-анаэробной работы может приходиться 65–80 %, а на долю анаэробно-аэробной и гликолитической работы — от 10 до 30 % общего объема плавания при объеме алактатной работы 3–5 %.

Данный этап многолетней подготовки приходится собственно пубертатную фазу развития организма юных пловцов, когда половое созревание сопровождается быстрым увеличением мышечной массы, запасов гликогена, повышением уровня секреции адреналина и гормонов половых желез. В это время создаются оптимальные биологические предпосылки для развития анаэробных возможностей, максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств. Наиболее быстрыми темпами должен увеличиваться объем нагрузок для развития силовой выносливости, который к концу этапа достигает своих максимальных значений. Постепенно в тренировку включаются упражнения с предельными усилиями, выполняемые в преодолевающем, уступающем и изокINETическом режимах.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

На этом этапе многолетней подготовки в силу завершения биологического созревания организма прирост физических качеств и функциональной

производительности идет очень низкими темпами. В этой связи важно, чтобы пловцы имели бы определенный резерв увеличения суммарного объема плавания и специальной силовой работы. Именно на этапе высшего спортивного мастерства пловцы достигают максимального объема плавания — 2000–2200 км для спринтеров, 2400–2600 км для средневикиков и 2800–3000 (до 3500) км в год для стайеров. Наличие резерва повышения объема плавания — это важный фактор достижения высокого уровня физической и функциональной подготовленности.

Многолетняя спортивная тренировка включает наиболее крупные структурные образования циклического характера — это описанные выше этапы многолетней подготовки, а также четырехлетние олимпийские циклы, годовичные циклы. Каждый из них имеет свои стратегические задачи, решению которых подчинена вся подготовка на данном отрезке времени.

Наиболее удобным в планировании является годовичный макроцикл, который в свою очередь разбивается на периоды и микроциклы в зависимости от поставленных задач и календаря соревнований.

В подготовительный период должно быть уделено достаточное внимание развитию и воспитанию общей и специальной выносливости средствами ОФП и самого плавания. Основным средством для развития и овладения специальной выносливостью в плавании является многократное проплывание различных отрезков и дистанций на повышенной скорости. Однако эта скорость не должна быть чрезмерной.

Соревновательный период является наиболее ответственной частью годовичного цикла, подводящим обучающихся к участию в основных соревнованиях сезона (это вторая половина периода). Организм занимающегося должен быть подготовленным, чтобы без ущерба для здоровья переносить большие и максимальные нагрузки. Однако такие нагрузки должны применяться не сразу, а постепенно, нарастая из года в год.

В соревновательном периоде решаются наиболее важные задачи тренировки:

- достижение оптимально наивысшего уровня физической, технической, волевой и тактической подготовки обучающихся;
- достижение устойчивой спортивной формы обучающихся в условиях соревнований;
- повышение уровня максимально возможной скорости прохождения дистанции или дистанций на соревнованиях.

Соревновательный период можно разделить на 2 подэтапа.

На 1-ом подэтапе особое внимание уделяют развитию максимальной скорости и специальной выносливости применительно к основной дистанции. Одновременно повышают работоспособность организма и подготавливают обучающихся к ответственным соревнованиям. По общей плавательной подготовке рекомендуется применять те же средства, что на 2-м этапе подготовительного периода, но увеличивая объём и повышая скорость плавания.

По специальной плавательной подготовке рекомендуется:

- проплывание различных дистанций с равномерной скоростью от средней до максимальной, заканчивая дистанции хорошим финишем;
- интервальное проплывание отрезков дистанции;
- контрольные прикидки на основную дистанцию, а также на отдельные её части;

- проплывание средних и длинных дистанций с переменной скоростью, в различных сочетаниях;
- повторное проплывание дистанций на повышенной скорости до максимальной;
- проплывание с помощью одних ног или рук коротких дистанций с заданной скоростью, используя различные методы тренировки (переменный, повторный);
- совершенствование техники стартов с поворотом на повышенной скорости.

Большое значение в тренировке обучающихся в соревновательном периоде приобретает тактическая подготовка. Хорошо продуманная и правильно примененная тактика подчас определяет успешное выступление в соревнованиях, особенно с равными или более сильными пловцами. Например, на начальном этапе спортивной подготовки юным пловцам рекомендуется строить тренировку с тактическими задачами в виде игры.

Одно и двухцикловое построение тренировочного процесса. Внутри годичных, полугодичных, а иногда и более коротких макроциклов принято различать подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

15. Учебно-тематический план осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

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

	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200</b>			



Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	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/недоотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	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	≈200	январь	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	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600</b>			
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	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	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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	≈120	май	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	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Минимальные требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и данной Программой. Зачисление поступающих в спортивную школу, перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом Учреждения на основании протоколов выполнения приёмных, контрольно-переводных нормативов и на основании решения тренерско-преподавательского совета.

Зачисление производится на количество свободных мест в соответствии с государственным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, согласно приложениям № 10-11 к ФССП.

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также арендуемым спортооружениям, для осуществления спортивной подготовки:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020г. №1144 н «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 (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического углубленного медицинского осмотра (далее – УМО).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется по адресам:

- Физкультурно-оздоровительный комплекс, Санкт-Петербург г. Петергоф , ул. Широкая, д.8;
- Физкультурно-оздоровительный комплекс, Санкт-Петербург г. Стрельна, ул. Заводская дорога, д. 8

В рамках целевой субсидии Учреждение приобретает необходимые для учебно-тренировочного процесса оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2

4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	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 четырех-стрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Ежегодно Учреждением осуществляется приобретение спортивной экипировки, в пределах целевой субсидии, выделяемой администрацией Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ(ЭСС)		ЭССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук		-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук		-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар		-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук		-	-	2	1	2	1	2	1

6.	Носки	пар	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавок (мужские)	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	-	-	2	1	3	1	3	1

18. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).

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).

#### 19. Сетевая форма реализации программы

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций. В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами,

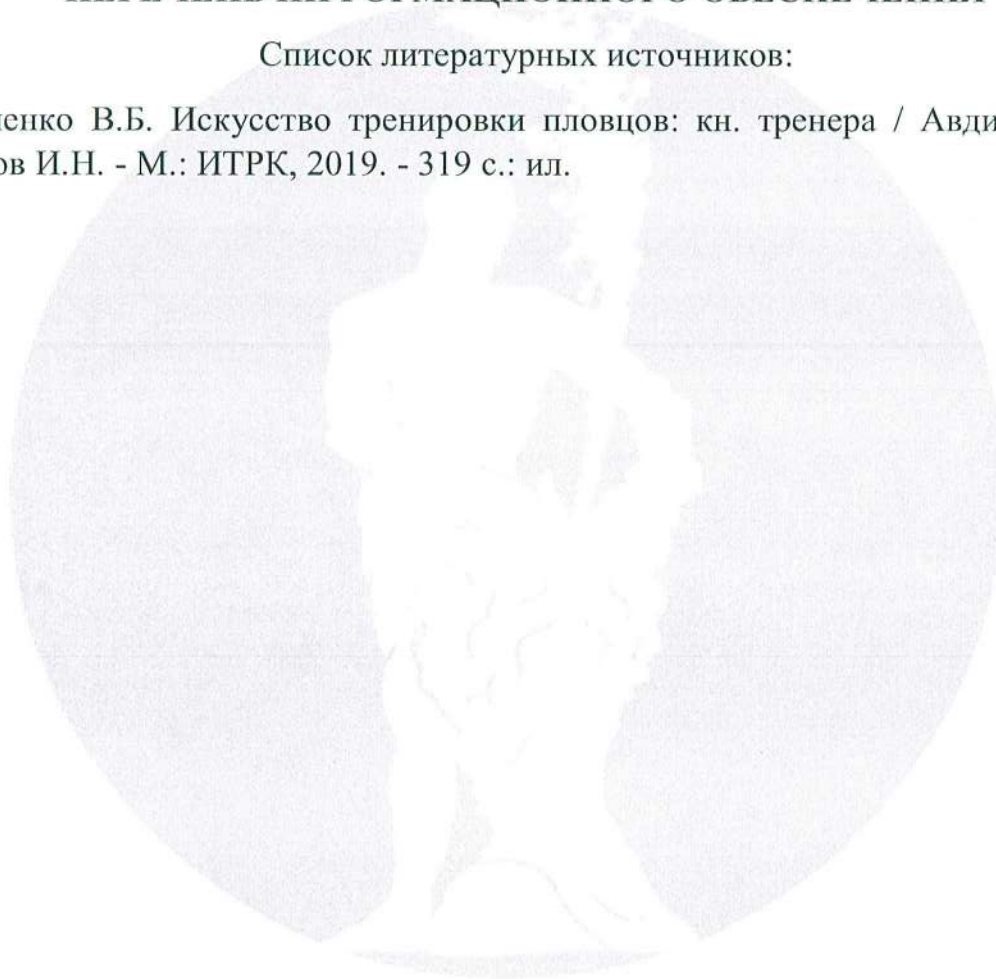
необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе. Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературных источников:

- Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловцов: кн. тренера / Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. - М.: ИТРК, 2019. - 319 с.: ил.





- Адаптивная и лечебная физическая культура.

Плавание: учеб. пособие для вузов: рек. УМО ВО для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям/ Н.Ж. Булгакова [и др.]; под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2020. - 400 с.: табл., рис. Арбузова Н.А. Инфраструктура зимнего плавания как важного экстрим-направления и компонента закаливания организма к холоду: (аналит.-эксперимент. исслед.): монография / Арбузова Н.А., Полиевский С.А. - М.: Сов. спорт, 2021. - 70 с.: ил., табл.

- Аришин А.В. Планирование предсоревновательной подготовки квалифицированных пловцов с использованием нагрузок средней и высокой интенсивности / Аришин А.В., Погребной А.И., Градинарь Д.В. // Актуал. вопр. физ. культуры и спорта: тр. науч.-исслед. ин-та проблем физ. культуры и спорта / М-во спорта РФ, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Науч.-исслед. ин-т проблем физ. культуры и спорта. - Краснодар, 2017. - Т. 19. - С. 6-9.

- Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие / [Ш.З. Хуббиев [и др.]]; Санкт-Петербург. гос. ун-т. - [2-е изд, стер.]. - [СПб.]: Изд-во С.-Петерб. ун-та, [2020]. - 271 с.: ил.

- Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие для специальности "Физ. культура" сред. проф. образования: рек. Эксперт. советом УМО в системе ВО и СПО / [А.Г. Горшков, М.В. Еремин, И.В. Кутыин [и др.]]; под ред. А.Г. Горшкова. - М.: КНОРУС, 2022. - 339 с.: ил.

- Богдашкин, А.Е. Время реакции и подготовительных движений при старте на дистанциях вольного стиля у высококвалифицированных пловцов [Электронный ресурс] / Богдашкин А.Е., Морозов С.Н. // Молодые учен.: материалы межрегион. науч. конф., 24 - 26 апр. 2019 г. / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2019. - С. 22-26.

- Булгакова, Н.Ж. Траектории роста спортивных достижений, специальной работоспособности и морфофункциональных показателей в спортивном плавании / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Г.Г. Феррейра // Фундам. и приклад. исслед. физ. культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : (ГЦОЛИФК, 1918 - 2017) / [под общ. ред. В.И. Столярова] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2017. - Т. 1. - С. 205-214.

- Виноградов, Е.О. Особенности технической подготовки пловцов-кролистов высокого класса на основе биомеханического анализа // Биомеханика двигат. действий и биомехан. контроль в спорте: материалы 6 Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф., 21 - 23 нояб. 2018 г. / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма", Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Моск. гос. акад. физ. культуры". - Малаховка, 2018. - С. 26-29.

- Водные и подводные виды спорта / [под общ. ред. Булгаковой Н.Ж.] - М.: Дивизион, 2020. - 327 с.: ил.
- Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина [и др.]. - М.: ИНФРА-М, 2021. - 312 с.: ил.
- Плавание: учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01: профиль подгот. "Спортив. подгот.": рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж.; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2019. - 289 с.: ил., рис.
- Плавание: учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01: профиль подгот. "Спортив. подгот.": рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж.; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2021. - 289 с.: ил., рис.
- Плавание с методикой преподавания: учеб. для СПО: рек. Умо сред. проф. образования / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М.: Юрайт, 2020. - 344 с.: ил.
- Теория и методика избранного вида спорта. Развитие гибкости и подвижности в суставах у пловцов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01: профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта": уровень образования: бакалавриат: формы обучения - оч., заоч.: рек. Эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / сост. Мехтелева Е.А.; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2020.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство

<https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство

<http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет

<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания

<http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта

<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

<https://spbswim.ru/> - Федерация плавания Санкт-Петербурга