



**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом  
ГАОУ СО «ДВВС»  
от 28.11.2025 № 9

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГАОУ СО «ДВВС»  
от 30.12.2025 № 89-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»  
учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) (УТ)**

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики:  
заместитель директора  
по спортивной подготовке  
Кислицына Т.В.,  
старший тренер-преподаватель  
Егоров А.В.,  
тренер-преподаватель  
Чучкалов Д.В.,  
тренер-преподаватель  
Силина И.В.,  
инструктор-методист  
Кашина Е.В.

г. Екатеринбург, 2025 г.

## Содержание

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|      | <b>Пояснительная записка.....</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>  |
| 1.   | <b>Общие положения.....</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |
| 2.   | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....</b>                                                                                                                                                         | <b>5</b>  |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....                                                                                                                                                   | 7         |
| 2.2. | Объем программы.....                                                                                                                                                                                                                                                        | 8         |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....                                                                                                                                                                                                          | 9         |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                                                                                                                                                                      | 14        |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                                                                                                                                 | 16        |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                                                                                                                                       | 19        |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики.....                                                                                                                                                                                                                              | 21        |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                                                                                                             | 22        |
| 3.   | <b>Система контроля.....</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>26</b> |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы.....                                                                                                                                                                                                                         | 27        |
| 3.2. | Оценка результатов освоения программы.....                                                                                                                                                                                                                                  | 27        |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящую спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «плавание»..... | 28        |
| 4.   | <b>Рабочая программа по виду спорта «плавание».....</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>38</b> |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....                                                                                                                                                                                                                  | 38        |
| 4.2. | Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....                                                                                                                                                                                                                   | 40        |
| 5.   | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>   | <b>41</b> |
| 5.1. | Материально-технические условия реализации Программы.....                                                                                                                                                                                                                   | 41        |
| 5.2. | Кадровые условия реализации программы.....                                                                                                                                                                                                                                  | 43        |
| 5.3. | Информационно-методические условия реализации программы.....                                                                                                                                                                                                                | 43        |

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907 (далее – ФССП), в соответствии с нижеперечисленными нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 106 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»).

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

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» – учебно-тренировочный этап (далее – Программа) является нормативным документом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее – ГАНОУ СО «ДВВС», Учреждение) и предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов, связанных с процессом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в ГАНОУ СО «ДВВС», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП).

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

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

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

Основная функция Программы заключается в систематизации направлений, условий, средств и методов, являющихся передовыми в современной спортивной подготовке на учебно-тренировочном этапе.

Концептуальная платформа Программы опирается на следующие спортивные и педагогические принципы:

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

Программа содержит методические рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на учебно-тренировочном этапе, охватывая учебно-тренировочный процесс в целом, и создавая систематичность подготовки. Планируемые результаты освоения Программы, как совокупность освоения обучающимися приоритетных компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, в плане периодизации обучения предполагают:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности,

а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

- формирование навыков соревновательной деятельности;
- формирование физического качества в соответствии с возрастными особенностями, задействование всех физических качеств, как потенциала результативности;
- исключение нарушений в режиме тренировок и отведенных на отдых периодов, обеспечение режимного восстановления, овладение самоконтролем и соответствующими навыками.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

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

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

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

Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. От других видов спорта плавание отличается тремя присущими только ему особенностями:

- первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма;
- второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека;
- третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается.

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

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

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

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800, 1500 метров);
- на спине (50, 100 и 200 метров);
- брасс (100 и 200 метров);
- баттерфляй (100 и 200 метров);
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

- эстафеты вольным стилем 4 х 50, 4 х 100 и 4 х 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 х 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания;
- смешанная комбинированная эстафета 4 х 100 метров.

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

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

| Наименование вида спорта                  | Номер – код вида спорта           |     |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Плавание                                  | 007                               | 000 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Наименование спортивной дисциплины        | Номер – код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
| вольный стиль 50 м                        | 007                               | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)         | 007                               | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 100 м                       | 007                               | 002 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)        | 007                               | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 200 м                       | 007                               | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)        | 007                               | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 400 м                       | 007                               | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)        | 007                               | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 800 м                       | 007                               | 005 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)        | 007                               | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 1500 м                      | 007                               | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)       | 007                               | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| на спине 50 м                             | 007                               | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| на спине 50 м (бассейн 25 м)              | 007                               | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| на спине 100 м                            | 007                               | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| на спине 100 м (бассейн 25 м)             | 007                               | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| на спине 200 м                            | 007                               | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| на спине 200 м (бассейн 25 м)             | 007                               | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| баттерфляй 50 м                           | 007                               | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)            | 007                               | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| баттерфляй 100 м                          | 007                               | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)           | 007                               | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| баттерфляй 200 м                          | 007                               | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)           | 007                               | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| брасс 50 м                                | 007                               | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| брасс 50 м (бассейн 25 м)                 | 007                               | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| брасс 100 м                               | 007                               | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| брасс 100 м (бассейн 25 м)                | 007                               | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| брасс 200 м                               | 007                               | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| брасс 200 м (бассейн 25 м)                | 007                               | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м) | 007                               | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 200 м                | 007                               | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) | 007                               | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 400 м                | 007                               | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |

| Наименование вида спорта                                     | Номер – код вида спорта           |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Плавание                                                     | 007                               | 000 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Наименование спортивной дисциплины                           | Номер – код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
| комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)                    | 007                               | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100 м - вольный стиль                             | 007                               | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)              | 007                               | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная                 | 007                               | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х200 м - вольный стиль                             | 007                               | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)              | 007                               | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная                 | 007                               | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х 50 м - баттерфляй                                | 007                               | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х 50 м - брасс                                     | 007                               | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х 50 м - вольный стиль                             | 007                               | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)              | 007                               | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная                  | 007                               | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)   | 007                               | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)            | 007                               | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная                | 007                               | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м) | 007                               | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4х 50 м - на спине                                  | 007                               | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х100 м - комбинированная                           | 007                               | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)            | 007                               | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100 м - комбинированная – смешанная               | 007                               | 056 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 3 км                                           | 007                               | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| открытая вода 3 км – группа                                  | 007                               | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| открытая вода 5 км                                           | 007                               | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 5 км – группа                                  | 007                               | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| открытая вода 7,5 км                                         | 007                               | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| открытая вода 10 км                                          | 007                               | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 16 км                                          | 007                               | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 25 км и более                                  | 007                               | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода - эстафета 4х1250 м - смешанная                | 007                               | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

### **2.1. Сроки реализации учебно-тренировочного этапа подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в ГАНОУ СО «ДВВС» по виду спорта «плавание»**

Для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (далее – УТ) лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления, установленные ФССП. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, срок реализации учебно-тренировочного этапа в ГАНОУ СО «ДВВС» представлены в таблице 1.

По итогам первого, второго, третьего, четвертого годов обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся, по итогам пятого года обучения – итоговая аттестация.

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

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

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

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

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

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе учебно-тренировочном этапе (УТ): не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Таблица 1

| Этап спортивной подготовки (УТ) | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) |                                                    | Наполняемость группы на учебно-тренировочном этапе (чел.) |                                   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                 |                                                    | Минимальный возраст для зачисления (количество лет)            | Предельный возраст для зачисления (количество лет) | Минимальная наполняемость (чел.)                          | Максимальная наполняемость (чел.) |
| УТ - 1                          | 1                                                  | 9                                                              | 11                                                 | 12                                                        | 20                                |
| УТ - 2                          | 1                                                  | 9                                                              | 11                                                 | 12                                                        | 20                                |
| УТ - 3                          | 1                                                  | 10                                                             | 12                                                 | 12                                                        | 20                                |
| УТ - 4                          | 1                                                  | 11                                                             | 13                                                 | 12                                                        | 20                                |
| УТ - 5                          | 1                                                  | 12                                                             | 14                                                 | 12                                                        | 20                                |

## 2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе рассчитывается для каждого года обучения, имеет свой часовой недельный (годовой) объем, утвержденный ФССП (таблица 2)

Таблица 2

| Этапный норматив             | Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТ) |                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
|                              | До трех лет (УТ – 1, 2, 3)                           | Свыше трех лет (УТ – 4, 5) |
| Количество часов в неделю    | 12 – 14                                              | 16 – 18                    |
| Общее количество часов в год | 624 – 728                                            | 832 – 936                  |

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

В таблице 3 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, реализуемой в ГАНОУ СО «ДВВС», установленный в рамках диапазона, указанного в ФССП.



Таблица 3

| Этапный норматив             | Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТ) |             |                |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|----------------|
|                              | До трех лет                                          |             | Свыше трех лет |
|                              | (УТ – 1)                                             | (УТ – 2, 3) | (УТ – 4, 5)    |
| Количество часов в неделю    | 12                                                   | 14          | 18             |
| Общее количество часов в год | 624                                                  | 728         | 936            |

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

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

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не превышает на учебно-тренировочном этапе (УТ) – трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица 4

| Тип учебно-тренировочного занятия | Форма организации                                                       | Возможные преимущества                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая                         | Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану | Командный дух, использование элементов соревновательности и партнерства, эмоциональность |

| Тип учебно-тренировочного занятия | Форма организации                                                                 | Возможные преимущества                                                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индивидуальная                    | Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя           | Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники |
| Запрограммированная               | Выполняется спортсменами самостоятельно                                           | Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки                                                                      |
| Свободная                         | Свободная без строгого плана                                                      | Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки                                           |
| Смешанная                         | Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободной и запрограммированной) | Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных вышеорганизационных форм                                |

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

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

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

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

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

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

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся ГАНОУ СО «ДВВС» в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям, просмотра и отбора кандидатов для формирования учебно-тренировочных групп ГАНОУ СО «ДВВС». УТМ являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки и имеют следующие организационные формы проведения:

– учебно-тренировочные сборы (далее – УТС), целями которых являются: повышение уровня физической подготовленности обучающихся; совершенствование спортивного мастерства, приобретение опыта учебно-тренировочной деятельности в условиях двух учебно-тренировочных занятий в день; развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, выявление лучших спортсменов;

– участие в соревнованиях, не включенных в единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

– участие в соревнованиях подготовительного и учебно-тренировочного характера, основными целями проведения которых являются: адаптация обучающихся к условиям соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

При проведении УТМ необходимо соблюдение следующих условий:

1. Общая продолжительность УТМ в учебном году не может превышать 158 дней.

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

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

УТМ являются частью Программы и включаются в учебно-тренировочный план физкультурно-спортивных мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС» и план учебно-тренировочной группы на текущий спортивный сезон с учетом поставленных тренером-преподавателем задач. Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенных в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», представлены в приложении № 3 к ФССП.

### Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП

Таблица 5

| № п/п                                                                        | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | –                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14                                                                                                                                                                                                                               |

| №<br>п/п                                               | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.3.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 14                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.1.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 14                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.2.                                                   | Восстановительные мероприятия                                                                                       | —                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.3.                                                   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | —                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                                        |
| 2.5.                                                   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | До 60 суток                                                                                                                                                                                                                      |

### Спортивные соревнования

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

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

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

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

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

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

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

В процессе соревновательной подготовки необходимо учитывать:

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

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

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

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

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

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

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

При этом объем соревновательной деятельности имеет определенную структуру видов спортивных соревнований, которые представлены в таблице 6.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся в ГАНОУ СО «ДВВС» основывается на системе утвержденных официальных спортивных соревнований по виду спорта «плавание» и может быть отличным от рекомендованного в таблице 6 объема.

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

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

### Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП

Таблица 6

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований |                            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                              | До трех лет (УТ – 1, 2, 3)                                     | Свыше трех лет (УТ – 4, 5) |
| Контрольные                  | 2                                                              | 3                          |
| Отборочные                   | 2                                                              | 2                          |
| Основные                     | 2                                                              | 4                          |

Отнесение соревнования к группе по его виду «основное» или «контрольное» производится учреждением самостоятельно и находит свое отражение в Едином календарном плане официальных физкультурно-спортивных мероприятий на текущий спортивный сезон ГАНОУ СО «ДВВС» (далее – ЕКП ГАНОУ СО «ДВВС»).

### **Дистанционное обучение**

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

Дистанционное обучение – это организация учебно-тренировочного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренерско-преподавательского состава на расстоянии, без непосредственного контакта, с помощью специфичных средств интернет-технологий или других средств, предусматривающих интерактивность.

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

### **Инструкторская и судейская практика**

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

### **Медико-восстановительные мероприятия**

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

### **Тестирование и контроль**

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

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), позволяющее спланировать инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

В ФССП (приложение № 5) представлено рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на периодах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (таблица 7):

Таблица 7

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                 | Этапы и годы спортивной подготовки (УТ) |                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
|       |                                                                                               | До трех лет (УТ-1, 2, 3)                | Свыше трех лет (УТ – 4, 5) |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 43 – 46                                 | 32 – 35                    |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 26 – 29                                 | 30 – 34                    |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | 2 – 4                                   | 9 – 12                     |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                                                    | 16 – 20                                 | 17 – 22                    |
| 5.    | Теоретическая, психологическая подготовка (%)                                                 | 3 – 9                                   | 3 – 9                      |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 1 – 3                                   | 1 – 4                      |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2 – 4                                   | 2 – 4                      |

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по годам обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Учебный план составляется и утверждается директором ГАНОУ СО «ДВВС» ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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

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

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

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки утверждается учебный план и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы. Спортивный сезон в ГАНОУ СО «ДВВС» устанавливается с 1 января по 31 декабря.

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

Таблица 8

| №<br>п/п                                 | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                             | Этапы и годы спортивной подготовки (УТ)                                                                                  |     |     |                               |     |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------------------|-----|
|                                          |                                                                                           | до трех лет<br>(УТ – 1, 2, 3)                                                                                            |     |     | свыше трех лет<br>(УТ – 4, 5) |     |
|                                          |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах<br>(согласно ФССП по виду спорта «плавание»)                                                  |     |     |                               |     |
|                                          |                                                                                           | 12 – 14                                                                                                                  |     |     | 16 – 18                       |     |
|                                          |                                                                                           | Общее количество часов в год<br>(согласно ФССП по виду спорта «плавание»)                                                |     |     |                               |     |
|                                          |                                                                                           | 624 – 728                                                                                                                |     |     | 832 – 936                     |     |
|                                          |                                                                                           | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах<br>(согласно ФССП по виду спорта «плавание») |     |     |                               |     |
|                                          |                                                                                           | 3                                                                                                                        |     |     | 3                             |     |
|                                          |                                                                                           |                                                                                                                          |     |     |                               |     |
|                                          |                                                                                           | %      часы                                                                                                              |     |     | %      часы                   |     |
| 1.                                       | Общая физическая подготовка                                                               | 45                                                                                                                       | 281 | 327 | 32                            | 299 |
| 2.                                       | Специальная физическая подготовка                                                         | 27                                                                                                                       | 168 | 197 | 30                            | 281 |
| 3.                                       | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 3                                                                                                                        | 19  | 22  | 10                            | 94  |
| 4.                                       | Техническая подготовка                                                                    | 19                                                                                                                       | 119 | 138 | 20                            | 187 |
| 5.                                       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 3                                                                                                                        | 19  | 22  | 3                             | 28  |
| 6.                                       | Инструкторская и судейская практика                                                       | 1                                                                                                                        | 6   | 7   | 2                             | 19  |
| 7.                                       | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль | 2                                                                                                                        | 12  | 15  | 3                             | 28  |
| Общее количество часов в год (52 недели) |                                                                                           | 100                                                                                                                      | 624 | 728 | 100                           | 936 |

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

В процессе составления календарного плана учитываются следующие направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- спортивно-оздоровительное (здоровьесбережение);
- нравственное, правовое и профилактика асоциального поведения;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуально-познавательное.

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



### Примерный план воспитательной работы

Таблица 9

| № п/п | Направление работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Сроки проведения |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Гражданско-патриотическое воспитание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |
| 1.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, иные мероприятия, определяемые ГАНОУ СО «ДВВС»                                                                                                                                                                                                                            | В течение года   |
| 1.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Награждения на указанных мероприятиях и тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе ГАНОУ СО «ДВВС»                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года   |
| 2.    | Спортивно-оздоровительное (здоровьесбережение)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Организация, проведение, участие в:<br>– днях здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>– пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)                                                           | В течение года   |

| № п/п | Направление работы                                                                                           | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки проведения |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 3.    | Нравственное, правовое и профилактика асоциального поведения                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
| 3.1.  | Образовательные мероприятия, правовое просвещение и организация досуга, направленную на социальную адаптацию | Проведение объектовых тренировок (эвакуации), инструктажи, семинары-практикумы, вебинары, видеолектории, интерактивы, дни профилактики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года   |
| 3.2.  | Работа с родителями (семьей)                                                                                 | Беседы, проведение родительских собраний, открытые мероприятия, совместные мероприятия с детьми, участие в акциях, челленджах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В течение года   |
| 4.    | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)    | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов                                                                                                              | В течение года   |
| 5.    | Интеллектуально-познавательное                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
|       | Организация и проведения мероприятий познавательного характера                                               | Игры, беседы, лекции. Участие в экскурсиях, занятия с использованием наглядного и интерактивного материалов, творческие конкурсы и диспуты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года   |
| 6.    | Профориентационная деятельность                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
| 6.1.  | Судейская практика                                                                                           | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |

| № п/п | Направление работы                                      | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 6.2.  | Инструкторская практика                                 | Проведение учебно-тренировочных занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>– формирование навыков наставничества;<br>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>– формирование склонности к педагогической работе | В течение года   |
| 7.    | Другое направление работы, определяемое ГАНОУ СО «ДВВС» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |

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

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

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

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

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции

или запрещенного метода;

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### **План антидопинговых мероприятий**

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

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

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (УТ)**

Таблица 10

| Вид программы           | Тема                               | Ответственный за проведение мероприятия                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                                        |
|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Семинар для спортсменов | «Знакомство с запрещенным списком» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении | 1 раз в год      | Использовать для выявления запрещенных субстанций и методов при необходимости |

| Вид программы                         | Тема                                                                                                               | Ответственный за проведение мероприятия                       | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |                                                                                                                    | Обучающийся, тренер-преподаватель                             | 1 раз в год      | Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                                           |
| Просмотр видеоматериала               | «Процедура допинг-контроля»                                                                                        | Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении      | По назначению    | Обсуждение видеофильма                                                                                                                                                                                                                                      |
| Родительское собрание                 | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | Тренер-преподаватель                                          | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Семинар для спортсменов и тренеров    | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                         |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 11.

### Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (УТ)

Таблица 11

| Вид                        | Описание                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Инструкторская практика | Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для выполнения (совершенствования) технических элементов |

| Вид                   | Описание                                                                 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 2. Судейская практика | Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи |

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

Для оптимизации, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях с последующим достижением более высоких спортивных результатов, проводятся медико-биологические мероприятия, включающие в себя медико-биологическое сопровождение спортсменов, медицинское обеспечение, осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организацию спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлены в таблице 12.

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

Таблица 12

| № п/п | Задачи                                       | Мероприятия                                                                                                                                                                      | Средства                                                                                                      | Ответственное лицо                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Медицинские мероприятия                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                                                                                                                    |
| 1.1.  | - оценка состояния здоровья                  | - периодические медицинские осмотры;<br>- углубленное медицинское обследование;<br>- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы | - анкетирование, опрос, беседы;<br>- тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров) | - 2 раза в год по необходимости, устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом |
| 1.2.  | - оценка функционального состояния организма | - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки                                                                                                            | - дневник самоконтроля спортсмена;<br>- работа с аппаратным комплексом биоимпеданс                            |                                                                                                                                                    |
| 1.3.  | - оценка физической работоспособности        | - санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви                                                                                         | - осмотр мест занятий, одежды, обуви                                                                          |                                                                                                                                                    |
| 2.    | Педагогические восстановительные мероприятия |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                                                                                                                    |
| 2.1.  | - обеспечение нарастания тренированности     | - планирование;<br>- сочетание различных по характеру, величине нагрузок с интервалами отдыха;                                                                                   | - рациональное планирование тренировочного процесса-сочетание объемов и интенсивности                         | - устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным                                                                    |

| №<br>п/п | Задачи                                                                              | Мероприятия                                                                                                            | Средства                                                                                                                                                                     | Ответственное<br>лицо                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                     |                                                                                                                        | нагрузок, микро-, мезо-, макроциклы;<br>- правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в режиме восстановления; | планом и спецификой этапа спортивной подготовки                                                                                 |
| 2.2.     | - обеспечение повышения работоспособности                                           | - подбор специальных упражнений                                                                                        | - варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;<br>- использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности               |                                                                                                                                 |
| 3.       | Медико-биологические мероприятия                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| 3.1.     | - восстановление утраченного равновесия внутренней среды организма после тренировки | - возмещение энергозатрат;<br>- возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса | - рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.);<br>- витаминизация, в том числе прием микроэлементов                                         | - устанавливается спортивным врачом в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки       |
| 3.2.     | - повышение сопротивления организма к негативным воздействиям внешней среды         | - иммуностимуляция;<br>- защита организма от стресса;<br>- экстренное восстановление                                   | - использование фармакологических средств, адаптогенов;<br>- разные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.                         |                                                                                                                                 |
| 4.       | Психологические восстановительные мероприятия                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |
| 4.1.     | - снижение уровня нервно-психологического напряжения;                               | - аутогенная тренировка;<br>- психопрофилактика;                                                                       | - внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;<br>- специальные отвлекающие факторы: музыка, ароматерапия;                                                                     | - устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 4.2.     | - уменьшение психического утомления                                                 | - психомышечная тренировка;<br>- психорегулирующая тренировка                                                          | - исключение отрицательных эмоций;<br>- индивидуальный и коллективный отдых на природе;<br>- смена обстановки                                                                |                                                                                                                                 |

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

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

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

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий).

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.
2. Углубленное медицинское обследование.
3. Этапные комплексные обследования.
4. Текущие обследования.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. В спортивной подготовке важно значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Углубленное медицинское обследование (далее – УМО) спортсменов проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о его физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма и показателях его физической работоспособности.

Комплексный контроль осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, с привлечением специалистов разных профессий. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По полученным показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;



– этапное комплексное обследование. Является основной формой. Используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление и т.п.;

– текущее обследование. Проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее – ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

– в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности применяемой методики тренировки;

– при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

– при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению, повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

– санитарно-гигиеническая оценка мест проведения учебно-тренировочных занятий, в соответствии с требованиями (температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащение оборудованием);

– выявление соответствия учебно-тренировочного занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

– исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

– оценка организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий;

– определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

– предупреждение спортивного травматизма;

– разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочного процесса;

– санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения учебно-тренировочного занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы спортсменов;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятия;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план учебно-тренировочных занятий. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировочных занятий. Врачебное заключение обсуждается с тренером-преподавателем и спортсменом.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена. На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют учебно-тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировочных занятий, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе, в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 26.09.2023) «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».

### 3. Система контроля

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

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

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

Комплексный контроль – параллельное применение этапного, текущего и оперативного

видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (период этапа), обучающийся должен достигнуть определенного уровня спортивной квалификации, набрать проходной балл для зачисления, иметь медицинский допуск.

По итогам освоения Программы, обучающемуся, проходящему спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (УТ), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях (таблица 13)

Таблица 13

| № п/п                      | Требования                                                                                                                                                                                    | Виды деятельности                                                                                                                                             | Результат                                                                                                                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Теоретическая часть</b> |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |
| 1                          | Знать основы безопасного поведения при занятиях спортом; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий                                                                                         | Проведение инструктажей по технике безопасности, правилам поведения в Учреждении и пр.                                                                        | Отметка об ознакомлении в журнале                                                                                         |
| 2                          | Получить теоретические знания о физической культуре и спорте, изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание» | Проведение теоретических занятий, тестирований, привлечение к судейству соревнований по плаванию                                                              | Зачет/незачет при текущем контроле                                                                                        |
| 3                          | Получить знания об антидопинговых правилах и соблюдать их                                                                                                                                     | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА», участие в викторинах и т.д.                                                                                            | Получение сертификата РАА «РУСАДА»                                                                                        |
| <b>Практическая часть</b>  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |
| 1                          | Повысить уровень физической подготовленности                                                                                                                                                  | Выполнение требований Программы при сдаче контрольных и контрольно-переводных нормативов при текущем контроле, промежуточной аттестации и итоговой аттестации | Получение проходного балла, соответствующего периоду учебно-тренировочного этапа (для перевода на следующий год обучения) |
| 2                          | Овладеть основами техники вида спорта «плавание»                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |
| 3                          | Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки                                                                                                 |                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, текущим контролем, итоговой аттестацией обучающихся, которые проводятся в форме тестирований.

Под тестированием понимается комплекс контрольных упражнений, а также перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Результатом тестирования теоретической части Программы является получение зачета (незачета) при текущем контроле, а числовое значение (баллы) - при тестировании практической части Программы.

Применение тестирования в ГАНОУ СО «ДВВС» указано в таблице 14.

Таблица 14

| Виды тестирования        | Сроки проведения                | Цель проведения                                                                                                                                                                     | Итог проведения                                                    |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Вступительное            | В период приемной кампании      | Зачисление вновь поступающих на этап (период этапа) спортивной подготовки, а также для «дозачисления» в случае наличия вакантных мест при комплектовании учебно-тренировочных групп | Зачисление в учебно-тренировочную группу                           |
| Текущий контроль         | Летний период                   | Контроль и анализ уровня освоения Программы                                                                                                                                         | Контрольная проверка освоения Программы                            |
| Промежуточная аттестация | По окончании спортивного сезона | Перевод с одного периода этапа на другой (следующий год обучения)                                                                                                                   | Перевод на следующий период этапа (год обучения) УТ или отчисление |
| Итоговая аттестация      | По окончании Программы          | Контроль полного объема и уровня освоения Программы                                                                                                                                 | Документ об успешном освоении Программы                            |

Тестирование включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний (наличие зачета при текущем контроле);
- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК);
- дополнительные виды тестирования (при необходимости).

Тестирование в ГАНОУ СО «ДВВС» проводится согласно перечню комплексных показателей, представленных в таблицах 15-19 (п. 3.3) настоящей Программы, в соответствии с требованиями ФССП.

Тестирование осуществляется согласно методике проведения и выполнения тестов комплексных показателей (таблица 20).

Тесты комплексных показателей разработаны с учетом продолжительности прохождения этапа спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на все периоды этапа спортивной подготовки; соответствуют целям и задачам Программы, выявляют уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения Программы, уровень развития физических способностей, теоретические знания.

Система начисления баллов определена условиями зачисления и перевода на периоды этапа спортивной подготовки Учреждения.

Если на одном из периоде этапа спортивной подготовки результаты прохождения тестирования не соответствуют требованиям Программы, перевод на следующий период этапа **не допускается**, обучающийся может быть отчислен или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп).

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

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

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

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления/перевода поступающих/обучающихся и минимальный возраст для зачисления поступающих определяется периодом этапа спортивной подготовки. Зачисление в ГАНОУ СО «ДВВС» осуществляется на основании общего рейтинга набранных баллов кандидатом (сумма баллов по ОФП и СФП, наличие спортивного разряда, участие в официальных соревнованиях).

Для приёма контрольных вступительных и контрольно-переводных нормативов у поступающих/обучающихся, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной/аттестационной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими/обучающимися контрольных упражнений.

Учреждение вправе внести изменения в нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), включив их в Программу.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения (УТ-1) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-1) – 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда («второй юношеский спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 3).)

Таблица 15

| Развиваемые физические качества          | Контрольные упражнения (тесты)                                                  | Баллы | Критерии оценки |                |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|----------------|
|                                          |                                                                                 |       | Юноши           | Девушки        |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                 |       |                 |                |
| 1.1. Сила                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз                  | 0     | 25 и менее      | 22 и менее     |
|                                          |                                                                                 | 1     | 26 – 27         | 23 – 24        |
|                                          |                                                                                 | 2     | 28 – 29         | 25 – 26        |
|                                          |                                                                                 | 3     | 30 и более      | 27 и более     |
| 1.2. Гибкость                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см | 0     | + 3 и менее     | + 5 и менее    |
|                                          |                                                                                 | 1     | от + 4 до + 5   | от + 6 до + 7  |
|                                          |                                                                                 | 2     | от + 6 до + 8   | от + 8 до + 10 |
|                                          |                                                                                 | 3     | + 9 и более     | + 11 и более   |
| 1.3. Координация                         | Бег челночный 3x10м, сек                                                        | 0     | 9,4 и более     | 9,6 и более    |
|                                          |                                                                                 | 1     | 9,3 – 9,2       | 9,5 – 9,4      |
|                                          |                                                                                 | 2     | 9,1 – 9,0       | 9,3 – 9,2      |
|                                          |                                                                                 | 3     | 8,9 и менее     | 9,1 и менее    |
| 1.4. Скоростно-силовые                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см                                 | 0     | 159 и менее     | 154 и менее    |
|                                          |                                                                                 | 1     | 160 – 165       | 155 – 160      |
|                                          |                                                                                 | 2     | 166 – 169       | 161 – 164      |
|                                          |                                                                                 | 3     | 170 и более     | 165 и более    |

| Развиваемые физические качества                                                       | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                                              | Баллы | Критерии оценки                                                                                                |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |       | Юноши                                                                                                          | Девушки     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                |             |
| 2.1. Скорость + сила                                                                  | Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м                                                                                                                                                                               | 0     | 4,9 и менее                                                                                                    | 4,4 и менее |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 5,0 – 5,4                                                                                                      | 4,5 – 4,9   |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 5,5 – 6,4                                                                                                      | 5,0 – 5,9   |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 6,5 и более                                                                                                    | 6,0 и более |
| 2.2. Координация + сила                                                               | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м                                                                                                                     | 0     | 6,5 и менее                                                                                                    |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 6,6 – 6,9                                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 7,0 – 7,4                                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 7,5 и более                                                                                                    |             |
| 2.3. Сила-выносливость                                                                | Плавание комплекс 100м. (без учета времени)<br>Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов:<br>1. Техника выполнения стартов;<br>2-4. Техника выполнения трех поворотов;<br>5-8. Техника плавания четырьмя стилями | 0     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено    |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)                   |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | Правильное выполнение движений                                                                                 |             |
| 3. Уровень спортивной квалификации*<br>Период обучения на этапе спортивной подготовки |                                                                                                                                                                                                                             | 0     | «второй юношеский спортивный разряд»                                                                           |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | «первый юношеский спортивный разряд»                                                                           |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 5     | «третий спортивный разряд»                                                                                     |             |
| 4. Участие в соревнованиях*                                                           |                                                                                                                                                                                                                             | 0     | Участие в 3 соревнованиях                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | +1    | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 3                                                           |             |

\*обязательные требования для зачисления/перевода на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения (УТ-2) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-2) – 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда («второй юношеский спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6)).

Таблица 16

| Развиваемые физические качества                | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                                              | Баллы | Критерии оценки                                                                                                |             |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             |       | Юноши                                                                                                          | Девушки     |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                |             |
| 1.1. Сила                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз                                                                                                                                                              | 0     | 29 и менее                                                                                                     | 25 и менее  |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 30 – 31                                                                                                        | 26 – 27     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 32 – 33                                                                                                        | 28 – 29     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 34 и более                                                                                                     | 30 и более  |
| 1.2. Гибкость                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см                                                                                                                                             | 0     | + 4 и менее                                                                                                    | + 6 и менее |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | + 5                                                                                                            | + 7         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | + 6                                                                                                            | + 8         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | + 7 и более                                                                                                    | + 9 и более |
| 1.3. Координация                               | Бег челночный 3х10м, сек                                                                                                                                                                                                    | 0     | 9,2 и более                                                                                                    | 9,6 и более |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 9,1 – 9,0                                                                                                      | 9,5 – 9,4   |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 8,9 – 8,8                                                                                                      | 9,3 – 9,2   |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 8,7 и менее                                                                                                    | 9,1 и менее |
| 1.4. Скоростно-силовые                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см                                                                                                                                                                             | 0     | 165 и менее                                                                                                    | 160 и менее |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 166 – 169                                                                                                      | 161 – 164   |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 170 – 173                                                                                                      | 165 – 168   |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 174 и более                                                                                                    | 169 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                |             |
| 2.1. Скорость + сила                           | Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м                                                                                                                                                                               | 0     | 5,4 и менее                                                                                                    | 4,9 и менее |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 5,5 – 6,0                                                                                                      | 5,0 – 5,5   |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 6,1 – 6,9                                                                                                      | 5,6 – 6,4   |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 7,0 и более                                                                                                    | 6,5 и более |
| 2.2. Координация + сила                        | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м                                                                                                                     | 0     | 7,0 и менее                                                                                                    |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 7,1 – 7,4                                                                                                      |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 7,5 – 7,9                                                                                                      |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 8,0 и более                                                                                                    |             |
| 2.3. Сила-выносливость                         | Плавание комплекс 200м. (без учета времени)<br>Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов:<br>1. Техника выполнения стартов;<br>2-4. Техника выполнения трех поворотов;<br>5-8. Техника плавания четырьмя стилями | 0     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено    |             |

| Развиваемые физические качества                                                       | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки                                                                              |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                                       |                                |       | Юноши                                                                                        | Девушки |
|                                                                                       |                                | 2     | Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения) |         |
|                                                                                       |                                | 3     | Правильное выполнение движений                                                               |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации*<br>Период обучения на этапе спортивной подготовки |                                | 0     | «второй юношеский спортивный разряд»                                                         |         |
|                                                                                       |                                | 3     | «первый юношеский спортивный разряд»                                                         |         |
|                                                                                       |                                | 5     | «третий спортивный разряд»                                                                   |         |
| 4. Участие в соревнованиях*                                                           |                                | 0     | Участие в 6 соревнованиях                                                                    |         |
|                                                                                       |                                | +1    | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6                                         |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения (УТ-3) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-3) – 10 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда («первый юношеский спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6)).

Таблица 17

| Развиваемые физические качества          | Контрольные упражнения (тесты)                                                  | Баллы | Критерии оценки |               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|---------------|
|                                          |                                                                                 |       | Юноши           | Девушки       |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                 |       |                 |               |
| 1.1. Сила                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз                  | 0     | 31 и менее      | 27 и менее    |
|                                          |                                                                                 | 1     | 32 – 33         | 28 – 29       |
|                                          |                                                                                 | 2     | 34 – 35         | 30 – 31       |
|                                          |                                                                                 | 3     | 36 и более      | 32 и более    |
| 1.2. Гибкость                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см | 0     | + 5 и менее     | + 7 и менее   |
|                                          |                                                                                 | 1     | от + 6 до + 7   | от + 8 до + 9 |
|                                          |                                                                                 | 2     | от + 8 до + 9   | от+10 до +11  |
|                                          |                                                                                 | 3     | + 10 и более    | + 12 и более  |
| 1.3. Координация                         | Бег челночный 3x10м, сек                                                        | 0     | 9,1 и более     | 9,5 и более   |
|                                          |                                                                                 | 1     | 9,0 – 8,9       | 9,4 – 9,3     |
|                                          |                                                                                 | 2     | 8,8             | 9,2           |
|                                          |                                                                                 | 3     | 8,7 и менее     | 9,1 и менее   |
| 1.4. Скоростно-силовые                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см                                 | 0     | 169 и менее     | 164 и менее   |
|                                          |                                                                                 | 1     | 170 – 174       | 165 – 170     |
|                                          |                                                                                 | 2     | 175 – 178       | 171 – 173     |
|                                          |                                                                                 | 3     | 179 и более     | 174 и более   |



| Развиваемые физические качества                                                       | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                                              | Баллы | Критерии оценки                                                                                                |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |       | Юноши                                                                                                          | Девушки     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                |             |
| 2.1. Скорость + сила                                                                  | Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м                                                                                                                                                                               | 0     | 5,9 и менее                                                                                                    | 5,4 и менее |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 6,0 – 6,4                                                                                                      | 5,5 – 5,9   |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 6,5 – 7,4                                                                                                      | 6,0 – 6,9   |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 7,5 и более                                                                                                    | 7,0 и более |
| 2.2. Координация + сила                                                               | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м                                                                                                                     | 0     | 7,5 и менее                                                                                                    |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 7,5 – 7,9                                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 8,0 – 8,4                                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 8,5 и более                                                                                                    |             |
| 2.3. Сила-выносливость                                                                | Плавание комплекс 200м. (без учета времени)<br>Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов:<br>1. Техника выполнения стартов;<br>2-4. Техника выполнения трех поворотов;<br>5-8. Техника плавания четырьмя стилями | 0     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено    |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)                   |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | Правильное выполнение движений                                                                                 |             |
| 3. Уровень спортивной квалификации*<br>Период обучения на этапе спортивной подготовки |                                                                                                                                                                                                                             | 0     | «первый юношеский спортивный разряд»                                                                           |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | «третий спортивный разряд»                                                                                     |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 5     | «второй спортивный разряд»                                                                                     |             |
| 4. Участие в соревнованиях*                                                           |                                                                                                                                                                                                                             | 0     | Участие в 6 соревнованиях                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | +1    | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6                                                           |             |

\*обязательные требования для зачисления/перевода на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-4) – 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда («третий спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6)).

Таблица 18

| Развиваемые физические качества                | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                                              | Баллы | Критерии оценки                                                                                                |                |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             |       | Юноши                                                                                                          | Девушки        |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                |                |
| 1.1. Сила                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз                                                                                                                                                              | 0     | 32 и менее                                                                                                     | 28 и менее     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 33 – 35                                                                                                        | 29 – 31        |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 36 – 37                                                                                                        | 32 – 33        |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 38 и более                                                                                                     | 34 и более     |
| 1.2. Гибкость                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см                                                                                                                                             | 0     | + 6 и менее                                                                                                    | + 8 и менее    |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | от + 7 до + 9                                                                                                  | от + 9 до + 11 |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | от + 10 до + 11                                                                                                | от +12 до+13   |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | + 12 и более                                                                                                   | + 14 и более   |
| 1.3. Координация                               | Бег челночный 3x10м, сек                                                                                                                                                                                                    | 0     | 9,1 и более                                                                                                    | 9,5 и более    |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 9,0 – 8,9                                                                                                      | 9,4 – 9,3      |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 8,8 – 8,7                                                                                                      | 9,2 – 9,1      |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 8,6 и менее                                                                                                    | 9,0 и менее    |
| 1.4. Скоростно-силовые                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см                                                                                                                                                                             | 0     | 174 и менее                                                                                                    | 169 и менее    |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 175 – 179                                                                                                      | 170 – 174      |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 180 – 183                                                                                                      | 175 – 178      |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 184 и более                                                                                                    | 179 и более    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                |                |
| 2.1. Скорость + сила                           | Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м                                                                                                                                                                               | 0     | 6,4 и менее                                                                                                    | 5,9 и менее    |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 6,5 – 6,9                                                                                                      | 6,0 – 6,4      |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 7,0 – 7,9                                                                                                      | 6,5 – 7,4      |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 8,0 и более                                                                                                    | 7,5 и более    |
| 2.2. Координация + сила                        | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м                                                                                                                     | 0     | 8,0 и менее                                                                                                    |                |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 8,1 – 8,4                                                                                                      |                |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 8,5 – 8,9                                                                                                      |                |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 9,0 и более                                                                                                    |                |
| 2.3. Сила-выносливость                         | Плавание комплекс 200м. (без учета времени)<br>Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов:<br>1. Техника выполнения стартов;<br>2-4. Техника выполнения трех поворотов;<br>5-8. Техника плавания четырьмя стилями | 0     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено |                |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено    |                |

| Развиваемые физические качества                                                       | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки                                                                              |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                                       |                                |       | Юноши                                                                                        | Девушки |
|                                                                                       |                                | 2     | Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения) |         |
|                                                                                       |                                | 3     | Правильное выполнение движений                                                               |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации*<br>Период обучения на этапе спортивной подготовки |                                | 0     | «третий спортивный разряд»                                                                   |         |
|                                                                                       |                                | 3     | «второй спортивный разряд»                                                                   |         |
|                                                                                       |                                | 5     | «первый спортивный разряд»                                                                   |         |
| 4. Участие в соревнованиях*                                                           |                                | 0     | Участие в 6 соревнованиях                                                                    |         |
|                                                                                       |                                | +1    | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6                                         |         |

\*обязательные требования для зачисления/перевода на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
пятого года обучения (УТ-5) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-5) – 12 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда («второй спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 9)).

Таблица 19

| Развиваемые физические качества          | Контрольные упражнения (тесты)                                                  | Баллы | Критерии оценки |               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|---------------|
|                                          |                                                                                 |       | Юноши           | Девушки       |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                 |       |                 |               |
| 1.1. Сила                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз                  | 0     | 35 и менее      | 31 и менее    |
|                                          |                                                                                 | 1     | 36 – 39         | 32 – 35       |
|                                          |                                                                                 | 2     | 40 – 44         | 36 – 40       |
|                                          |                                                                                 | 3     | 45 и более      | 41 и более    |
| 1.2. Гибкость                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см | 0     | + 7 и менее     | + 9 и менее   |
|                                          |                                                                                 | 1     | от + 8 до + 11  | от +10 до+ 13 |
|                                          |                                                                                 | 2     | от + 12 до + 14 | от +14 до+ 16 |
|                                          |                                                                                 | 3     | + 15 и более    | + 17 и более  |
| 1.3. Координация                         | Бег челночный 3x10м, сек                                                        | 0     | 9,0 и более     | 9,4 и более   |
|                                          |                                                                                 | 1     | 8,9 – 8,8       | 9,3 – 9,2     |
|                                          |                                                                                 | 2     | 8,7 – 8,6       | 9,1 – 9,0     |
|                                          |                                                                                 | 3     | 8,5 и менее     | 8,9 и менее   |
| 1.4. Скоростно-силовые                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см                                 | 0     | 179 и менее     | 174 и менее   |
|                                          |                                                                                 | 1     | 180 – 184       | 175 - 179     |
|                                          |                                                                                 | 2     | 185 – 189       | 180 – 184     |
|                                          |                                                                                 | 3     | 190 и более     | 185 и более   |

| Развиваемые физические качества                                                       | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                                              | Баллы | Критерии оценки                                                                                                |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |       | Юноши                                                                                                          | Девушки     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                |             |
| 2.1. Скорость + сила                                                                  | Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м                                                                                                                                                                               | 0     | 6,9 и менее                                                                                                    | 6,4 и менее |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 7,0 – 7,4                                                                                                      | 6,5 – 6,9   |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 7,5 – 8,9                                                                                                      | 7,0 – 8,4   |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 9,0 и более                                                                                                    | 8,5 и более |
| 2.2. Координация + сила                                                               | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м                                                                                                                     | 0     | 8,5 и менее                                                                                                    |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | 8,6 – 8,9                                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 9,0 – 9,4                                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | 9,5 и более                                                                                                    |             |
| 2.3. Сила-выносливость                                                                | Плавание комплекс 200м. (без учета времени)<br>Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов:<br>1. Техника выполнения стартов;<br>2-4. Техника выполнения трех поворотов;<br>5-8. Техника плавания четырьмя стилями | 0     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 1     | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено    |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 2     | Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)                   |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | Правильное выполнение движений                                                                                 |             |
| 3. Уровень спортивной квалификации*<br>Период обучения на этапе спортивной подготовки |                                                                                                                                                                                                                             | 0     | «второй спортивный разряд»                                                                                     |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 3     | «первый спортивный разряд»                                                                                     |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | 5     | «кандидат в мастера спорта»                                                                                    |             |
| 4. Участие в соревнованиях*                                                           |                                                                                                                                                                                                                             | 0     | Участие в 9 соревнованиях                                                                                      |             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | +1    | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 9                                                           |             |

\*обязательные требования для зачисления/перевода на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся

### Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

Таблица 20

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты)                                 | проведения тестовых испытаний (нормативов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. <u>Ошибки:</u><br>1) касание пола коленями, бедрами, тазом; |

| №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения (тесты)                                                                       | проведения тестовых испытаний (нормативов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                         | 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;<br>3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;<br>4) разновременное разгибание рук                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см                         | Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.<br>По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки:</u><br>1) сгибание ног в коленях;<br>2) фиксация результата пальцами одной руки;<br>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.                                                                                                                                                                      |
| 3        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.<br><u>Ошибки:</u><br>1) заступ за линию измерения или касание ее;<br>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;<br>3) отталкивание ногами разновременно |
| 4.       | Бег челночный 3x10м, сек.                                                                               | На дистанции 10 м проводится старт от линии из положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки в 10 м, достигнув которую, спортсмен должен коснуться линии ладонью; сделав касание, должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5        | Плавание комплекс 100 м, 200 м (без учета времени)                                                      | Оценка техники плавания 100 м/200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из восьми пунктов:<br>1. Техника выполнения старта;<br>2-4. Техника выполнения трех поворотов;<br>5-8. Техника плавания четырьмя стилями.<br>Высчитывается сумма баллов по восьми пунктам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6        | Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м                                                           | И.П. – широкая стойка, мяч (весом 1 кг) за головой. Бросок мяча вперед из положения стоя. Спортсмен выполняет бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы вперед. Дается две попытки. Фиксируется лучшая попытка. Измеряется в метрах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7        | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м | И.П. – стоя на дне, руки вверх. Присесть – вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами. Измерения производится в метрах, по конечной точке – ступням.                                                                                                                                                                                                                                                                         |

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»**

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

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

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

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

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

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

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

### Учебно-тренировочный этап (УТ – 1, 2, 3, 4, 5)

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является основным, для определения перспективности обучающихся для высоких спортивных достижений.

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

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

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

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

- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй;

- упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п;

- повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине;

- используются дистанции, используемые в официальных соревнованиях всеми способами плавания.

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

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

#### 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе

Таблица 21

| Темы по теоретической подготовке                                                | Содержание                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | Физическая культура и спорт, как социальные феномены.<br>Спорт – явление культурной жизни.<br>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.<br>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах |
| История возникновения олимпийского движения                                     | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.Международный Олимпийский комитет (МОК)                                                                                                                            |
| Режим дня и питание обучающихся                                                 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.<br>Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание                                                                 |
| Физиологические основы физической культуры                                      | Спортивная физиология.<br>Классификация различных видов мышечной деятельности.<br>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.<br>Физиологические механизмы развития двигательных навыков      |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ                                  | Структура и содержание Дневника тренировок.<br>Классификация и типы спортивных соревнований                                                                                                                                       |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.<br>Методика обучения. Метод использования слова.<br>Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                         |
| Психологическая подготовка                                                      | Характеристика психологической подготовки.<br>Общая психологическая подготовка.<br>Базовые волевые качества личности.<br>Системные волевые качества личности                                                                      |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям                                                         |
| Правила вида спорта                                                             | Деление участников по возрасту и полу.<br>Права и обязанности участников спортивных соревнований.<br>Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях                                                                     |

#### Особенности осуществления спортивной подготовки

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### **5.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрированным Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (приложение № 10 к ФССП), а также иным спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП**

Таблица 22

| № п/п | Наименование                                        | Единица измерения | Расчетная единица               | количество |
|-------|-----------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|------------|
| 1.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                  | комплект          | на тренировочный зал            | 1          |
| 2.    | Доска для плавания                                  | штук              | на тренера-преподавателя        | 30         |
| 3.    | Лопатки для плавания большие                        | пар               | на тренера-преподавателя        | 20         |
| 4.    | Лопатки для плавания средние                        | пар               | на тренера-преподавателя        | 20         |
| 5.    | Лопатки для плавания кистевые                       | пар               | на тренера-преподавателя        | 20         |
| 6.    | Коврик гимнастический                               | штук              | на тренировочный зал            | 15         |
| 7.    | Мяч набивной (медицибол) (от 1 до 5 кг)             | комплект          | на тренировочный зал            | 1          |
| 8.    | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением      | штук              | на тренера-преподавателя        | 30         |
| 9.    | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук              | на плавательный бассейн         | 1          |
| 10.   | Секундомер электронный                              | штук              | на тренера-преподавателя        | 1          |
| 11.   | Стартовый тренажер для заплыва на спине             | штук              | на плавательную дорожку         | 1          |
| 12.   | Эспандер резиновый                                  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 20         |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 23

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                 |                   |                   |                           |                         |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|
| № п/п                                                            | Наименование                    | Единица измерения | Расчетная единица | Учебно-тренировочный этап |                         |
|                                                                  |                                 |                   |                   | количество                | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                               | Гидрокостюм стартовый           | штук              | на обучающегося   | —                         | —                       |
| 2.                                                               | Костюм спортивный               | штук              | на обучающегося   | —                         | —                       |
| 3.                                                               | Кроссовки спортивные            | пар               | на обучающегося   | —                         | —                       |
| 4.                                                               | Купальник (для девушек, женщин) | штук              | на обучающегося   | 1                         | 1                       |
| 5.                                                               | Очки для плавания               | штук              | на обучающегося   | 1                         | 1                       |
| 6.                                                               | Плавки (для юношей, мужчин)     | штук              | на обучающегося   | 1                         | 1                       |
| 7.                                                               | Рюкзак спортивный               | штук              | на обучающегося   | —                         | —                       |
| 8.                                                               | Футболка с коротким рукавом     | штук              | на обучающегося   | —                         | —                       |
| 9.                                                               | Шапочка для плавания            | штук              | на обучающегося   | 1                         | 1                       |

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

## 5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

### Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос - пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Врачебный контроль за спортсменами. Куколевский Г.М. – М.: физкультура и спорт, 1995 – 335 с.
6. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт Петербург, 2019.
7. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
8. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования / Под ред. Т.М. Абсаямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 49
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
12. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. – 47 с.

13. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.
14. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М., Советский спорт, 2004. – 216 с.
15. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
17. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. – СПб., 2014. – 122 с. 28
18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Сов. спорт, 2013. – 1048 с.
19. Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.
20. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт Петербургский государственный университет. – СПб., 1997. – 18 с.

#### **Методические указания**

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

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

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