


**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва "Ижора"
Колпинского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета,
протокол от 15.02.2024 г. № 2/24

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
"Ижора" Колпинского района
Санкт-Петербурга
Андреева Т.В.
Приказ от 15.02.2024 г. № 54-О



Вид спорта – плавание

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 № 1004

Срок реализации программы на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

2024 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее - ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1 с учетом приложения № 1 ФССП

Таблица 1

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

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

4. Объем Программы, представлен в таблице 2 с учетом приложения № 2 к ФССП

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	24	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1248	1248

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

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия - представлены в таблице 3 с учетом приложения № 3 к ФССП

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

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

- спортивные соревнования - представлены в таблице 4 с учетом приложение № 4 к ФССП

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (с 1 сентября по 31 августа).

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

на этапе начальной подготовки (далее – НП) - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) -

трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5 с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
						Недельная нагрузка в часах		
		6	8	12	16	24	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		15		12		7	4	
1.	Общая физическая подготовка	175	220	287	282	250	150	
2.	Специальная физическая подготовка	66	104	181	258	500	512	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	13	83	150	174	

4.	Техническая подготовка	53	70	106	150	250	250
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	19	25	38	37
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	17	24	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	12	17	36	100
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1248	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением высококвалифицированных спортсменов, тренеров с обучающимися Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года
------	--	--	----------------

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

8.1 Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации осуществляющие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

8.2 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов и для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе проводятся в соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в Учреждении согласно этапу спортивной подготовки.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
Этапы совершенствования	Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель

<p>спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов</p>	<p>1 раз в три месяца</p>
		<p>декабрь-февраль</p>

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

Обучающиеся этапа ССМ и ВСМ должны принимать участие в судействе на соревнованиях школьного и районного уровня.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

№	Название мероприятия	Период	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Занятие по изучению правил соревнований по виду спорта «плавание», изучение работы судейской бригады на спортивных соревнованиях (группы УТЭ, ССМ и ВСМ)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель
2	Теоретическое занятие по основам методики спортивной тренировки (группы ССМ и ВСМ)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель
3	Практическое занятие по построению учебно-тренировочного занятия (группы ССМ и ВСМ)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель

4	Практическое участие в судействе на соревнованиях школьного и районного уровня (группы ССМ и ВСМ)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель
---	---	----------------	------------------------------------

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

Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают в себя первичную специализированную медико-санитарную помощь, в том числе медицинское обследование (включая углубленное медицинское обследование и срочный контроль), реабилитационные мероприятия после заболеваний и травм.

Мероприятия осуществляются путем регулярного медицинского обследования обучающихся в медицинских учреждениях, осуществляющих деятельность в области спортивной медицины. Для прохождения спортивной подготовки обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Порядок проведения медицинских осмотров занимающихся определен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 от 23.10.2020). Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающиеся, не имеющие медицинского допуска к занятиям и/или к соревнованиям к прохождению спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях не допускаются.

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся.

- планирование учебно-тренировочных занятий исключаящим одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особо необходимо в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологические средства восстановления предполагают использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Медицинские обследования	В течение года в соответствии с требованиями Приказа № 1144н от 23.10.2020	Ответственные инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинские работники
2	Медико-биологические мероприятия	В течение года	Ответственные тренеры-преподаватели, медицинские работники
3	Применение восстановительных средств	В течение года	Ответственные тренеры-преподаватели, медицинские работники

Конкретный объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель обучающегося или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающегося, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» представлены в таблице 10 с учетом приложения № 6 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

представлены в таблице 11 с учетом приложения № 7 к ФССП

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «плавание»,
представлены в таблице 12 с учетом приложения № 8 к ФССП**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание», представленные в таблице 13 с учетом приложения № 9 к ФССП

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

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +1 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 10,1 с)	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 1 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа НП 1 года обучения для перехода на этап НП 2 года обучения

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)
Бег челночный 3*10 м (с высокого старта) (не более 9,8 с)	Бег челночный 3*10 м (с высокого старта) (не более 10,3 с)
Нормативы специальной физической подготовки	

Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 1 раза)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
Нормативы плавательной подготовки	
Обязательная дистанция: -100 м комплексное плавание (без учета времени) Обязательные дистанции 2 мин. 15 сек. По сумме времен 2-х дистанций: - 50 м вольный стиль (кроль на груди) - 50 м на спине (кроль на спине)	Обязательная дистанция: -100 м комплексное плавание (без учета времени) Обязательные дистанции 2 мин. 15 сек. По сумме времен 2-х дистанций: - 50 м вольный стиль (кроль на груди) - 50 м на спине (кроль на спине)

Таблица 16

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа НП 2 года обучения для перехода на этап УТЭ 1 года обучения

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)

Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
Нормативы плавательной подготовки	
<p>Обязательная дистанция: 100 м комплексное плавание (не более 2 мин 06 сек)</p> <p>Обязательные две дистанции: 50 м вольный стиль; 50 м на спине; 50 м брасс; 50 м баттерфляй.</p> <p>- выполнение норматива, установленного для присвоения 2 юношеского разряда, на одной из дистанций: - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.</p>	<p>Обязательная дистанция: 100 м комплексное плавание (не более 2 мин 06 сек)</p> <p>Обязательные две дистанции: 50 м вольный стиль; 50 м на спине; 50 м брасс; 50 м баттерфляй.</p> <p>- выполнение норматива, установленного для присвоения 2 юношеского разряда, на одной из дистанций: - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.</p>
Уровень спортивной квалификации	
<p>Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий юношеский спортивный разряд; - второй юношеский спортивный разряд; - первый юношеский спортивный разряд</p>	<p>Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий юношеский спортивный разряд; - второй юношеский спортивный разряд; - первый юношеский спортивный разряд</p>

Таблица 17

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа УТЭ 1 года обучения для перехода на этап УТЭ 2 года обучения

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
Нормативы специальной физической подготовки	

Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выворачивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выворачивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
Нормативы плавательной подготовки	
<p>Обязательная дистанция: 100 м комплексное плавание</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение норматива, установленного для присвоения 1 юн. разряда + 10 секунд; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта; <p>Две дистанции любым стилем по выбору 100 м и/или 200 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение норматива, установленного для присвоения 1 юн разряда + 10 сек на одной из дистанций - выполнение техники плавания по правилам вида спорта. 	<p>Обязательная дистанция: 100 м комплексное плавание</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение норматива, установленного для присвоения 1 юн. Разряда - выполнение техники плавания по правилам вида спорта; <p>Две дистанции любым стилем по выбору 100 м и/или 200 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение норматива, установленного для присвоения 1 юн разряда на одной из дистанций; - выполненис техники плавания по правилам вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: <ul style="list-style-type: none"> - третий юношеский спортивный разряд; - второй юношеский спортивный разряд; - первый юношеский спортивный разряд 	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: <ul style="list-style-type: none"> - третий юношеский спортивный разряд; - второй юношеский спортивный разряд; - первый юношеский спортивный разряд

Таблица 18

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа УТЭ 2 года обучения для перехода на этап УТЭ 3 года обучения

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на	Наклон вперед из положения стоя на

гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выворачивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выворачивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
Нормативы плавательной подготовки	
Обязательная дистанция: 100 м комплексное плавание: - выполнение норматива, установленного для присвоения III разряда + 7 сек.; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта. Две дистанции любым стилем по выбору 100 м и более: - выполнение норматива, установленного для присвоения III разряда + 7 сек. на одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.	Обязательная дистанция: 100 м комплексное плавание: - выполнение норматива, установленного для присвоения II разряда + 7 сек.; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта. Две дистанции любым стилем по выбору 100 м и более - выполнение норматива, установленного для присвоения II разряда + 7 сек. на одной из дистанций - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий юношеский спортивный разряд; - второй юношеский спортивный разряд; - первый юношеский спортивный разряд	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий юношеский спортивный разряд; - второй юношеский спортивный разряд; - первый юношеский спортивный разряд

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа УТЭ 3 года обучения для перехода на этап УТЭ 4 года обучения

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
Нормативы плавательной подготовки	
Три дистанции по выбору (100 м, 200 м, 400 м, 800 м): - выполнение норматива, установленного для присвоения II разряда +7 сек на одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.	Три дистанции по выбору (100 м, 200 м, 400 м, 800 м): - выполнение норматива, установленного для присвоения I разряда +7 сек на одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий спортивный разряд; - второй спортивный разряд; - первый спортивный разряд	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий спортивный разряд; - второй спортивный разряд; - первый спортивный разряд

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа УТЭ 4 года обучения для перехода на этап УТЭ 5 года обучения

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
Нормативы плавательной подготовки	
Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м): - выполнение норматива, установленного для присвоения II разряда одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.	Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м): - выполнение норматива, установленного для присвоения I разряда одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий спортивный разряд; - второй спортивный разряд;	Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - третий спортивный разряд; - второй спортивный разряд;

- первый спортивный разряд	- первый спортивный разряд
----------------------------	----------------------------

Таблица 21

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа УТЭ 5 года обучения для перехода на этап ССМ

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 2000 м (не более 9 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 40 с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 9 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 13 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,0 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 5,3 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 35 см)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (не более 6,7 с)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (не более 7,0 с)
Нормативы плавательной подготовки	
Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения разряда КМС одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам	Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения разряда КМС одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам

вида спорта.	вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Таблица 22

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа ССМ для продолжения обучения на этапе ССМ

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 2000 м (не более 9 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 40 с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 9 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 13 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,0 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 5,3 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 35 см)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (не более 6,7 с)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (не более 7,0 с)
Нормативы плавательной подготовки	
Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м,	Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400

400 м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения разряда КМС одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.	м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения разряда КМС одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Таблица 23

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа ССМ до перехода на этап ВСМ

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
Бег на 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 7,5 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 5,3 м)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 50 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 40 см)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)
Нормативы плавательной подготовки	

Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения спортивного звания МС на одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.	Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения спортивного звания МС на одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России»	Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России»

Таблица 24

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапов ВСМ

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
Бег на 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 7,5 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 5,3 м)
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 50 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 40 см)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)

Нормативы плавательной подготовки	
Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения спортивного звания МС на одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.	Три дистанции по выбору (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м.): - выполнение норматива, установленного для присвоения спортивного звания МС на одной из дистанций; - выполнение техники плавания по правилам вида спорта.
Уровень спортивной квалификации	
Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России»	Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России»

Таблица 25

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

этап начальной подготовки	без учета уровня квалификации
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): - период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
- период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки первый год подготовки.

Плавательная подготовка:

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
 - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
 - скольжение на груди, на спине, на боку;
 - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
 - соскок в воду с низкого борта;
 - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.
- 2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:**
- 2.1. Кроль на груди:**
- у бортика (опоры);
 - без опоры с различным положением рук;
 - с доской.
- 2.2. Упражнения руками с дыханием:**
- стоя на дне движения руками;
 - с доской на задержке дыхания.
- 2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:**
- у опоры (бортика);
 - без опоры попеременно;
 - с доской сцепления.
- 2.4. Кроль на спине:**
- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
 - упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.
- 2.5. Брасс:**
- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры (бортика);;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
 - упражнения движения руками брассом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) раздельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.
- 2.6. Баттерфляй – дельфин:**
- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

- упражнения движения руками – дельфин:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
 - а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
 - а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
 - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
 - а) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - б) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - маховые движения руками вперед, назад;
 - попеременно движения руками вперед, назад;
 - наклоны вперед, в сторону;
 - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
 - упражнение на расслабление;
 - упражнение на координации.

Этап начальной подготовки второй год подготовки

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике:

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».

- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000м или п x 800м (отз. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:
п (20) x 50 (отз. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.)(п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100 отд. 10 сек.)

Этап начальной подготовки третий год подготовки

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
- Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
- Упражнения с партнером.
- Упражнения в упорах в висах.

- Упражнения на расслабление.
- Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка:

- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
- Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
- Упражнения на растягивание и подвижность.

Контрольные испытания и соревнования суша:

- Подтягивания, отжимания.
- Прыжки в длину с места.
- Скакалка за 30 секунд.
- Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
- Упражнения на пресс 20 секунд.
- Выкрут рук (наименьшее расстояние).

Плавание.

- Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания
- 1500м кролем.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) группы 1 и 2 годов подготовки

- Кроль на груди.
- Плавание кролем на сцепления.
- Плавание с помощью движения ногами дельфином.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
- Кроль на спине.
- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
- Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
- Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
- Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) группы 3, 4 и 5 годов подготовки

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
 2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
 3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
 4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
 5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
 6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)
- Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план

Таблица 26

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 312/416		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 50/60	сентябрь-октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травматизме.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта	~ 21/28	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 21/28	декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Закаливание организма	~ 40/60	январь-февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура - важное средство физического	~ 40/70	март	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 40/50	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 50/60	май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	~50/60	июль-август	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 624/832		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 112/200	сентябрь-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Психологическая подготовка	~ 112/100	сентябрь-октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учет соревновательной деятельности. Правила вида спорта	~ 100/100	январь-февраль	Классификация и типы спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 100/150	ноябрь-декабрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	~ 100/150	март-апрель	Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	История возникновения олимпийского движения			
	Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры	~ 100/132	май-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:</p> <p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p> <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>= 1248</p> <p>~ 124</p> <p>~ 144</p> <p>~ 240</p> <p>~ 240</p> <p>~ 240</p> <p>~ 260</p>	<p>сентябрь-август</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль-май</p> <p>В переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения</p>
<p>Этап высшего</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>= 1248</p>		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 124	июль-август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 144	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 240	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 240	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	~ 260	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, представлено в таблице 25 с учетом приложения № 10 к ФССП;

обеспечение спортивной экипировкой, представлено в таблице 26 с учетом приложения № 11 к ФССП;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостом стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостом стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плапки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
-----	----------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Под ред. Т.М. Абсалямова и Т.С. Тимаковой. Научное обеспечение подготовки пловцов. – Москва. ФиС. 1983 г.
2. В.Н. Платонов С.М. Вайцеховский. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва. ФиС. 1985 г.
3. В.П. Платонов С.Л. Фесенко. Сильнейшие пловцы мира. – Москва. 1990 г.
4. В.Б. Иссурин. Подготовка спортсменов XII века. – Москва. 2016 г.
5. Тудор Бомпа Карло А Буццичелли. Периодизация спортивной тренировки. - Москва. 2016г.

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

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс <http://www.russwimming.ru> Всероссийская федерация плавания.

Список литературных источников, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Н.Ж Булгакова. Отбор и подготовка юных пловцов.- Москва. ФиС. 1986 г.
2. В.П. Платонов С.Л. Фесенко. Сильнейшие пловцы мира. – Москва. 1990 г.
3. В.Б. Иссурин. Подготовка спортсменов XII века. – Москва. 2016 г.
4. Тудор Бомпа Карло А. Буццичелли. Периодизация спортивной тренировки, - Москва. 2016 г.

Перечень Интернет ресурсов, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс <http://www.russwimming.ru> Всероссийская федерация плавания