

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 09 от 28.08.2026г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 04 от 28.08.2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 344 от 31.08.2026г.

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 Российской Федерации от 05 ноября 2025 года № 907,
Примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.07.2026 года № 647.

Срок реализации программы на этапах:
этапе начальной подготовки – 2 года;
учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) – 5 лет
этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года

г. Батайск - 2026 год

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № ____ от ____

____ О.Н. Кожарина

Приказ № ____ от ____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № ____ от ____

**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 Российской Федерации от 05 ноября 2025 года № 907, Примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.07.2026 года № 647.

Срок реализации программы на этапах:

этапе начальной подготовки – 2 года;

учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации)– 5 лет

этапе совершенствования спортивного мастерства- 3 года

г. Батайск - 2026 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин плавания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 года № 907.

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «плавание».

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
1.	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	я
2.	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	я
3.	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	я
4.	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	я
5.	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	я
6.	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	я
7.	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	я
8.	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	я
9.	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	я
10.	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	я
11.	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	я
12.	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	я
13.	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	я
14.	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	я
15.	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	я
16.	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	я
17.	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	я
18.	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	я
19.	эстафета 4x100 м вольный стиль	007	044	1	8	1	1	я

	(бассейн 25 м)							
20.	эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	я
21.	эстафета 4x 50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	л
22.	эстафета 4x100 м -комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	я
23.	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	я

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами теоретических знаний: освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по плаванию в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерный план распределения учебного материала по этапам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4

При формировании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость определяется с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и требований техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — не более чем в двукратном размере от

количества обучающихся, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — с учётом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), предусмотренный федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4.5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования и иные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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		-
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Соревнования в плавании - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

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 квалификации и правилам вида спорта «плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске и участии в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- отборочными (проходящими согласно календарного плана соревнований, спортивно-массовых мероприятий Учреждения);

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы) ;

- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Объем соревновательной деятельности

Этапы и годы спортивной подготовки			
Виды	Этап	Учебно-	

спортивных соревнований	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели. Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22
Специальная физическая подготовка(%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

Примерный учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4.5	8	12	16	21
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		15		12		4
		1.	Общая физическая подготовка	133	220	270
2.	Специальная физическая подготовка	44	100	163	250	430
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	24	84	131
4.	Техническая подготовка	38	70	100	150	185
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	37	45	60
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	17	23
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	18	18	23
Общее количество часов в год		234	416	624	832	1092

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями.

№ 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; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

1. Общие сведения

Антидопинговая работа в МБУ ДО Спортивная школа № 2 проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 года № 396-ФЗ
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 19 января 2026 года)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18)

- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.)
- Международная конвенция Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.)
- Всемирный антидопинговый кодекс 2026.

Основные направления антидопинговой работы

Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся.

Второе – это информационная работа с тренерско-преподавательским составом.

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

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями (законными представителями)
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов
- проведение агитационной работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и реализуются с обучающимися и их родителями (законными представителями), проходящих спортивную подготовку под роспись.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. 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, размещена на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте учреждения актуализирован раздел

«Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План (общий)

проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждение документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Сентябрь	Заместитель директора
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора Инструкторы-методисты
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами - преподавателями и обучающимися СШ № 2 образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Заместитель директора
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности с обучающимися	В течение года	Тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями)	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

На этапе начальной подготовки для обучающихся в рамках теоретической подготовки проводятся беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания для формирования правильных привычек. Обучающиеся ежегодно проходят образовательный антидопинговый онлайн-курс с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА».

В результате работы в группах НП в этом направлении будут сформированы:

- представления о допинге в спорте, о его последствиях для спортсменов
- представления о законодательных и нормативных документах по антидопинговой политике в спорте
- четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и резкое негативное отношение к допингу в спорте

Антидопинговые мероприятия на учебно-тренировочном этапе:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
- ознакомления с правами и обязанностями спортсмена
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- ежегодное прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов антидопинговая работа направлена на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются с целью стимулирования психофизических кондиций спортсмена исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата.

Задача тренерско-педагогического состава – научить обучающихся:

- проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

Прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса РАА «РУСАДА» возможно с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Ценности спорта».

Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий по этапам подготовки.

ПЛАН

мероприятий, направленных 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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Раскрыть определение допинга на основе Всемирного антидопингового кодекса (ВАДА). Допинг - это совершение одного или нескольких нарушения антидопинговых правил. Изучить виды нарушений антидопинговых правил. Например: - наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена - использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или метода - уклонение, отказ или неподчинение при взятии проб - нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - фальсификация или попытка фальсификации любой части процесса допинг-контроля Познакомить: - с запрещенным списком - перечень запрещённых в спорте субстанций и методов, основными группами субстанций: запрещённые всё время, запрещённые только в соревновательный период, запрещённые в отдельных видах спорта - с принципом строгой ответственности - спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм - с доказательством нарушений - достаточно «любого надёжного доказательства»: признания самого спортсмена, показания свидетелей или заключения, сделанные на основании длительного наблюдения. Важно, привело ли использование запрещённой субстанции или метода к успеху или неудаче - с санкциями за нарушение - антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания: аннулирование (отмена результатов) и дисквалификация (отстранение от участия в соревнованиях). Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	2 раз в год	• Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). • Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми

			правилами и санкциями за их нарушения. - Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). - Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». Обсудить: - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Познакомить обучающихся с принципом строгой ответственности. Спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм. Рассказать о запрещенном списке. Объяснить критерии включения субстанций и методов в список, а также рассказать, как он обновляется. Показать, как проверять препараты с помощью специальных сервисов, на что нужно обращать внимание. Обсудить опасность БАДов. Объяснить, что они регулируются только Роспотребнадзором, в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения. Рассказать о последствиях нарушений антидопинговых правил: аннулирование результатов, наложение санкций, обязательное опубликование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции. Объяснить, как доказывается нарушение антидопинговых правил: «биологический паспорт спортсмена», признания, показания свидетелей и другие документальные доказательства. Обсудить права спортсмена: объяснить, что если положительная проба обнаружена у спортсмена в соревновательный период, результаты соревнования автоматически аннулируются. Однако спортсмен может избежать санкций или смягчить их, если докажет свою невиновность или незначительную степень своей

			вины.
	Беседа с родителями (законными представителями) о допинговых средствах и вреде применения допинга.	2 раза в год	Вопросы для обсуждения: - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу - виды нарушений антидопинговых правил - роль родителей (законных представителей) в системе профилактики употребления допинга - группы риска, которые могут способствовать употреблению допинга - проблема допинга вне профессионального спорта, в частности, риск, связанный со спортивным питанием и БАДами. Некоторые антидопинговые правила, которые следует разъяснять родителям: - Не использовать запрещённые субстанции и запрещённые методы. - Не уклоняться, не отказываться или не являться на процедуру сдачи пробы. - Не работать с тренерами, инструкторами, врачами, которые отбывают дисквалификацию в связи с нарушением антидопинговых правил. - Не употреблять пищевые добавки без консультации со спортивным врачом — они могут содержать запрещённые вещества. Некоторые риски, связанные с употреблением допинговых средств, которые следует обсуждать с родителями: Вред здоровью — например, гормональные сбои, замедление роста, сердечные патологии из-за незрелости сосудистой системы. Нарушение правил «чистого спорта» - допинг – нарушение правил, которое может привести к дисквалификации и аннулированию результатов на соревнованиях. Попытка «быстрого» решения проблемы – допинг разрушает доверие и карьеру.
	Физкультурно-спортивная игра «Честная игра»	1 раза в год	Цель программы — реализовать потребности ребёнка в двигательной активности (силе, выносливости, ловкости, координации движений) и общении. Также программа помогает сформировать сплочённый коллектив, научить работать в команде, развить способность к сопереживанию и взаимопомощи. Некоторые задания, которые могут входить в программу «Честной игры»: Эстафета «Зигзаг удачи». Первый участник бежит с эстафетной палочкой, оббегает стойку и передаёт палочку второму участнику команды, сам встаёт в конец колонны. Эстафета «Бег пингвинов». Первый участник, зажав мяч между ног, прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передаёт мяч следующему участнику команды.

			Эстафета «Дружная команда». Первые участники берут корзинку с мячами и бегут до своих обручей, в каждый обруч выкладывают мячи. Затем бегом возвращаются к своим командам и, передав корзинку вторым участникам, встают в конец колонны. Эстафета «Мяч над головой». Первый игрок посылает мяч над головами игроков назад. Эстафета «Забег на лошадях». Участники сидят на ортопедических мячах (с ушками) и держатся руками за «ушки». По команде участники прыгают на мячах до финишной стойки, оббегают её и возвращаются, неся мяч в руках.
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/
	Ролевая игра «Контроль знаний»	1 раз в год	Ролевая игра — разделение обучающихся на группы, каждая группа играет свою роль: спортсмен, тренер, член комиссии по допинг-контролю. С помощью ситуационных задач обучающиеся рассматривают вопросы, связанные с допинг-контролем, и принимают решения на основе знаний, полученных на предыдущих этапах занятия. Например: 1. Спортсмен получил приглашение на международное соревнование, но забыл проверить свой список запрещённых веществ и случайно принял препарат, содержащий запрещённое вещество — что следует сделать спортсмену? 2. Тренер подозревает, что один из его спортсменов использует запрещённые вещества, но не может доказать это — какие меры могут быть приняты тренером, чтобы предотвратить допинговое использование в команде? 3. Проверка препаратов с помощью специальных сервисов, например, на сайте РУСАДА. Участники учатся вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т. д.).
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	2 раза в год	Документы, которые можно включить в содержание занятия: Всемирный антидопинговый кодекс — основополагающий документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Общероссийские антидопинговые правила — утверждены Приказом Министерства спорта России от 24 июня 2021 №464. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте».

		Виды нарушений Некоторые виды нарушений антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Если в Запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции. • Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. • Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставление информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев. • Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации. • Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — спортсмен или персонал спортсмена имеют при себе запрещённую субстанцию или метод, запрещённый в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода. • Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный). • Соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил. • Запрещённое сотрудничество — сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации, с персоналом спортсмена, отбывающим срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил. Процедура контроля Некоторые аспекты, которые можно включить в содержание занятия: • Порядок проведения допинг-контроля — тестирование осуществляется как
--	--	--

		в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Для прохождения соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований или по жребию. • Обязанности спортсмена в процессе допинг-контроля — например, предоставлять информацию о своём местонахождении в целях проведения тестирования. • Фальсификация результатов допинг-контроля — манипуляции, направленные на искажение результатов, например, подмена мочи или предоставление ложной информации. • Система антидопингового администрирования и управления (АДАМС) — облегчает обмен информацией между антидопинговыми организациями и повышает эффективность тестирования. Ответственность Некоторые меры ответственности за нарушение антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Дисквалификация — срок дисквалификации зависит от вида нарушения, обстоятельств дела, обнаруженной субстанции и факта наличия или отсутствия повторного нарушения. • Административная ответственность — например, статья 6.18 КоАП РФ «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним». Умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции, влечёт штраф от 30 до 50 тысяч рублей. • Уголовная ответственность — например, статья 230.1 УК РФ «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». • Дисциплинарная ответственность — например, статья 348.11 Трудового кодекса РФ, которая предусматривает увольнение спортсмена за нарушение антидопинговых правил. Важно подчеркнуть, что незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности — спортсмен и персонал спортсмена несут личную ответственность за их соблюдение.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год • Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).

			• Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. • Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). • Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». Обсудить: - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	«Запрещенные субстанции»	2 раз в год	Цель — информировать о запрещённых веществах и методах, их влиянии на организм и результаты соревнований, а также о правилах проведения допинг-контроля. Теоретические знания • Объяснение обучающимися понятия «допинг» • Классификация запрещённых веществ и методов. Запрещённые вещества и методы классифицируются Всемирным антидопинговым агентством (WADA) в соответствии с международными стандартами. Они подразделяются на три категории: - вещества и методы, запрещённые на всегда — запрещены в любое время, в том числе вне сезона соревнований. К этой категории относятся анаболические стероиды, пептиды и другие стимуляторы, гормоны роста, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые во время соревнований — запрещены только в период соревнований. К этой категории относятся некоторые бета-блокаторы, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые в определённых видах спорта — запрещены только в определённых видах спорта. Например,

		глюкокортикостероиды запрещены в большинстве видов спорта, но допускаются в некоторых случаях для лечения медицинских проблем в определённых видах спорта, таких как теннис, гольф и др. • Ознакомление со списком запрещённых веществ и методов. Перечень определяется WADA и может быть дополнен национальными антидопинговыми организациями в соответствии с международными стандартами. Некоторые категории запрещённых веществ: анаболические агенты, бета-блокаторы, маскирующие вещества, диуретики и другие. • Обсуждение влияния запрещённых веществ на организм. Например, бета-блокаторы могут снизить частоту сердечных сокращений и уменьшить тревожность, что может дать преимущество в некоторых видах спорта, но также могут вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой. • Обсуждение последствий использования запрещённых веществ. Использование запрещённых веществ может привести к дисквалификации спортсмена, штрафам и другим негативным последствиям, которые могут повлиять на его карьеру. Практические задания • Ознакомление со списком запрещённых средств. Можно провести беседу по изученным вопросам, например, о международных стандартах для списка запрещённых веществ и методов, структуре запрещённого списка. • Заполнение таблицы. Например, по теме «Запрещённые вещества классов S3–S5» можно заполнить таблицу «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3–S5». • Мониторинг изменений запрещённого списка. Можно провести беседу о том, как часто пересматривается запрещённый список, и привести примеры, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещённых. • Анализ документов Всемирной антидопинговой программы. Например, можно провести практическую работу по анализу документов, которые определяют запрещённые вещества и методы, и заполнить стикеры с информацией о них.
	Теоретическое занятие «Допинг и спортивная фармакология»	1 раз в год Допинг: определение понятия «допинг», запрещенные субстанции и методы, последствия применения допинга, процедуры допинг-контроля, санкции за нарушения антидопинговых правил. Спортивная фармакология Цели и задачи спортивной фармакологии: - повышение работоспособности спортсменов за счёт применения соответствующих препаратов

			- сокращение восстановительного периода - повышение уровня адаптации к сложным условиям (смена часовых поясов, повышенная влажность или жара, горный воздух, частые перелёты) - коррекция иммунной системы, которая угнетается при нагрузках высокой интенсивности. Группы разрешённых препаратов спортивной фармакологии. Можно изучить, например, витамины (витамин С, витамин Е), никотиновую кислоту, препараты при недостатке кислорода. Принципы использования восстановительных средств в спорте. Например, недопустимо постоянное применение любых фармакологических препаратов без учёта периодичности подготовки спортсмена, так как это может привести к отрицательному эффекту. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Задачи фармакологического обеспечения на восстановительном этапе (выведение из организма «шлаков», образующихся при тяжёлой физической нагрузке), в период интенсивной физической нагрузки (усиление синтеза белка в организме) и в предсоревновательном и соревновательном периодах (создание энергетических депо в организме, профилактика инфекционно-простудных заболеваний). Важно, чтобы медикаментозные препараты и пищевые добавки, широко применяемые в спорте, не содержали веществ, относящихся к Запрещённому списку ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство).
	Теоретическое занятие «Психологические и имиджевые последствия допинга»	1 раз в год	Цель занятия — сформировать у участников отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил, привить понимание негативных последствий применения допингов. Психологические последствия - Изменения психики под влиянием запрещённых субстанций. - Последствия для самовосприятия и самоуважения. - Влияние допинга на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния, проблемы самоуважения, реакции проигравших). - Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещённую субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Важно акцентировать внимание на том, что психологические последствия допинга имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт. Имиджевые последствия - Влияние допинга на репутацию спортсмена и спорта в целом. - Стереотипы о допинге в общественном сознании: его «тотальность»,

			«невозможность» спортивных успехов без него, «субъективность» в интерпретации результатов проб. - Негативное влияние допинга на имидж спортивной школы и тренерского состава. - Отражение проблемы допинга в общественном сознании — например, анализ публикаций по проблеме «допинговых скандалов» и критический анализ найденных сообщений.
	Теоретическое занятие «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	1 раз в год	Законодательные акты Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Ратифицирована Российской Федерацией (Федеральный закон от 27 декабря 2006 года №240-ФЗ). Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Определяет понятия «допинг», «допинг-контроль» и другие термины. Приказ Министерства спорта России от 24 июня 2021 года №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил». Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 года №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». Профессиональный стандарт «Специалист по антидопинговому обеспечению», утверждённый Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года №357н. Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Правила международных федераций — они разрабатывают антидопинговые правила для своего вида спорта. Правила организаторов крупных соревнований — они также устанавливают антидопинговые правила. Также можно рассмотреть, как правила распространяются на общероссийские спортивные федерации: они публикуют правила, утверждённые международными федерациями, на русском языке, предоставляют информацию для формирования списка спортсменов для тестирования и содействуют в проведении тестирования.

			Процедура контроля Некоторые аспекты процедуры допинг-контроля, предусмотренные международными и национальными правилами: Тестирование. Существует два основных вида тестирования: Соревновательное — проводят на соревнованиях по правилам международной федерации или иной антидопинговой организации. Внесоревновательное - проводят в период учебно-тренировочных сборов либо в любое другое время, включая периоды отдыха спортсменов, по планам антидопинговых организаций. Важное направление внесоревновательного тестирования — целевое тестирование — его проводят, когда возникают основания для этого: резкий рост результатов спортсмена, взаимодействие спортсмена с персоналом, уличенным ранее в применении запрещённых средств и методов. Формирование регистрируемого пула тестирования — списка спортсменов высшего уровня, составляемого каждой международной спортивной федерацией и национальной антидопинговой организацией. Анализ проб - допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных ВАДА или одобренных ВАДА иным образом. Выбор конкретной лаборатории осуществляет антидопинговая организация, ответственная за обработку результатов. Обработка результатов - расследование случая нарушений антидопинговых правил и сбор материалов, включая выявление смягчающих и отягчающих обстоятельств. Ответственность Антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания за нарушение антидопинговых правил: 1. Аннулирование — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных проб) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов. 2. Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/
Этап	Теоретическое занятие	1 раза в год	Документы, которые можно включить в содержание занятия:

совершенствования спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»		Всемирный антидопинговый кодекс — основополагающий документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Общероссийские антидопинговые правила — утверждены Приказом Министерства спорта России от 24 июня 2021 №464. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». Виды нарушений Некоторые виды нарушений антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Если в Запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции. • Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. • Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставление информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев. • Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации. • Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — спортсмен или персонал спортсмена имеют при себе запрещённую субстанцию или метод, запрещённый в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода. • Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный). • Соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство,
---	---	--	--

		вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил. • Запрещённое сотрудничество — сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации, с персоналом спортсмена, отбывающим срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил. Процедура контроля Некоторые аспекты, которые можно включить в содержание занятия: • Порядок проведения допинг-контроля — тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Для прохождения соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований или по жребию. • Обязанности спортсмена в процессе допинг-контроля — например, предоставлять информацию о своём местонахождении в целях проведения тестирования. • Фальсификация результатов допинг-контроля — манипуляции, направленные на искажение результатов, например, подмена мочи или предоставление ложной информации. • Система антидопингового администрирования и управления (АДАМС) — облегчает обмен информацией между антидопинговыми организациями и повышает эффективность тестирования. Ответственность Некоторые меры ответственности за нарушение антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Дисквалификация — срок дисквалификации зависит от вида нарушения, обстоятельств дела, обнаруженной субстанции и факта наличия или отсутствия повторного нарушения. • Административная ответственность — например, статья 6.18 КоАП РФ «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним». Умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции, влечёт штраф от 30 до 50 тысяч рублей. • Уголовная ответственность — например, статья 230.1 УК РФ «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». • Дисциплинарная ответственность — например, статья 348.11 Трудового кодекса РФ, которая предусматривает увольнение спортсмена за нарушение
--	--	---

			антидопинговых правил. Важно подчеркнуть, что незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности — спортсмен и персонал спортсмена несут личную ответственность за их соблюдение.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	• Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). • Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. • Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). • Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». Обсудить: - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	Теоретическое занятие «Допинг и зависимое поведение»	2 раз в год	Понятие допинг, классификация запрещенных веществ и методов, ответственность за нарушение антидопинговых правил, этическая сторона проблемы. Зависимое поведение - Сущность явления зависимости. Обсуждаются признаки зависимости, физиологические и психологические механизмы её развития. - Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. - Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. - Последствия зависимости.

		- Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Например, потенциал ряда запрещённых субстанций в плане формирования зависимости, ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей и невозможность их реализации в случае допинга. - Основы методики профилактики зависимого поведения. Обсуждаются традиционные педагогические методы (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами) и интерактивные методы (групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения). Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).
Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Познакомить обучающихся с принципом строгой ответственности. Спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм. Рассказать о запрещенном списке. Объяснить критерии включения субстанций и методов в список, а также рассказать, как он обновляется. Показать, как проверять препараты с помощью специальных сервисов, на что нужно обращать внимание. Обсудить опасность БАДов. Объяснить, что они регулируются только Роспотребнадзором, в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения. Рассказать о последствиях нарушений антидопинговых правил: аннулирование результатов, наложение санкций, обязательное опубликование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции. Объяснить, как доказывается нарушение антидопинговых правил: «биологический паспорт спортсмена», признания, показания свидетелей и другие документальные доказательства. Обсудить права спортсмена: объяснить, что если положительная проба обнаружена у спортсмена в соревновательный период, результаты соревнования автоматически аннулируются. Однако спортсмен может избежать санкций или смягчить их, если докажет свою невиновность или незначительную степень своей вины.
Теоретическое занятие «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	Некоторые этапы процедуры допинг-контроля, которые можно включить в занятие: • Уведомление спортсмена — инспектор допинг-контроля (ИДК) сообщает о необходимости сдачи пробы, информирует о правах и обязанностях. • Прибытие на пункт допинг-контроля — спортсмен прибывает в комнату ожидания, приступает к процедуре с заполнения протокола.

			• Сдача пробы — например, пробы мочи или крови. Спортсмен может позвать представителя (обычно это касается несовершеннолетних атлетов и паралимпийцев) или переводчика. • Заполнение протокола — ИДК вносит в протокол информацию о процедуре сдачи пробы (время, плотность, объём, номер пробы). Спортсмен проверяет правильность внесённой информации и может добавить свои комментарии. • Завершение процедуры — по окончании процедуры спортсмен получает копию протокола, которую рекомендуется сохранять как можно дольше. Важно обратить внимание на особенности процедуры, например: • Отсрочка — спортсмен может запросить отсрочку по уважительным причинам (участие в церемонии награждения, выполнение обязательств перед СМИ и др.). • Промежуточная проба — если объём пробы недостаточен (например, менее 90 мл), проба переливается в одну из баночек, которая закрывается пластиковой пробкой. • Особенности сдачи пробы крови — отбор проб осуществляется не ранее чем через 2 часа после физической нагрузки, перед сдачей спортсмен должен провести 10 минут в сидячем положении. Права и обязанности Некоторые права и обязанности, которые можно включить в занятие: Права спортсмена — право на представителя, на получение дополнительных разъяснений по процедуре, на отсрочку от сдачи пробы. Обязанности спортсмена — явиться на пункт допинг-контроля после получения уведомления, предъявить документ, удостоверяющий личность, выполнить все требования, связанные с процедурой. Права персонала — персонал должен знать антидопинговые правила, сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений. Обязанности персонала — не использовать запрещённые субстанции или методы без уважительной причины, информировать антидопинговые организации о нарушениях.
	Теоретическое занятие «Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности»	1 раз в год	Теоретические знания - Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена. Например, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключений. - Правильное построение отдельного тренировочного занятия с

		использованием средств для снятия утомления: полноценной индивидуальной разминки, подбора снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления. - Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. - Разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки. - Медико-биологические средства восстановления работоспособности: рациональное питание, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, фитотерапия и др.. Например, обсуждение принципа энергетической сбалансированности питания, который способствует повышению работоспособности спортсмена. - Принципы восстановительных мероприятий в спорте: комплексное воздействие (варьирование и комбинирование восстановительных средств и методов), дозированность (применение средств в соответствии со структурой спортивной подготовки), мониторинг (базовая разработка индивидуальной восстановительной программы для каждого занимающегося). - Коррекция физических нагрузок по результатам оценки уровня функциональной готовности. Например, незначительное снижение объёма нагрузок за счёт уменьшения мощности и интенсивности работы без сокращения времени тренировочного занятия. Упражнения Упражнения для активного отдыха с высокими положительными эмоциями и значительными физическими нагрузками, но далёкими по своей динамике от избранного вида спорта. Например, походы, игры в футбол, регби и водное поло, прогулки на лыжах, катание на коньках и горных лыжах, танцы под ритмическую музыку. Упражнения для снятия утомления в ходе занятий и после них: ручной и вибромассаж, создание эмоционального фона, использование музыки. Специальные физические упражнения для ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования двигательных навыков, обучения тактическим действиям. Важно: упражнения для активного отдыха не уменьшают утомление от всей суммы тренировочной работы, но облегчают нагрузку на центральную нервную систему и психическую сферу спортсмена. Спортсменам, не имеющим достаточной тренированности в упражнении для активного отдыха, надо на первых порах снижать его интенсивность и продолжительность.
--	--	--

	Теоретическое занятие «Профилактика допинга»	1 раз в год	Темы бесед - «Допинг в спорте: этика и здоровье». Обсуждение, как допинг подрывает ценности честной игры и создаёт риск для здоровья спортсменов. - «Влияние допинга на организм юного спортсмена». Рассказ об основных видах допинга, их воздействии и возможных вредных последствиях. - «Честный спорт — альтернатива допингу». Обсуждение, как допинг находится за рамками спорта и применение его недопустимо. - «Допинг. Победа или здоровье?». Обсуждение, как допинг может привести к серьёзным последствиям, и предложение рекомендаций по борьбе с допингом. - «Риски бесконтрольного приёма БАДов». Обсуждение, как важно прививать правильные привычки: проверять лекарственные препараты на официальном сайте РУСАДА, избегать употребления БАДов и незнакомых веществ. Некоторые темы для практических занятий по теме «Профилактика допинга»: • Ролевая игра на тему «Допинг-контроль». Разделение участников на группы, каждая из которых играет свою роль: спортсмен, тренер, член комиссии по допинг-контролю. С помощью ситуационных задач участники рассматривают вопросы, связанные с допинг-контролем, и принимают решения на основе знаний, полученных на предыдущих этапах занятия. • Практическая работа на тему «Запрещённый список веществ и методов ВАДА». Например, заполнение таблицы «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3–S5». • Анкетирование на основе шкал допинг-чувствительности для оценки мотивации, отношения к рискам и других факторов, влияющих на вероятность употребления допинга. • Тренинги по целеполаганию — помощь спортсменам ставить реалистичные цели, основанные на личном прогрессе, а не только на победах. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил судейства соревнований и предварительная подготовка к конкретному соревнованию. Подготовка судей по плаванию осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают анализ действующих классификационных программ, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. Спортивный судья должен осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним, исполнять обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторская практика не предусмотрены. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. 1.Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию с начинающими спортсменами 1.2.Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. 4. Тренировка основных технических элементов и приемов.	В соответствии с годовым планом спортивной подготовки

		5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с годовым планом спортивной подготовки
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 2. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются 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 приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373).

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов,

дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочном-этапе(этапе спортивной)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том	1 раз в 12 месяцев

специализации)	числе по углубленной программе медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	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	мин.,с.	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин.,с.	-		без учета времени	
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

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».

УТ-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
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
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»	

УТ-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			15	8
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,2	9,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,3	3,7
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»	

УТ-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			17	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,6	3,9
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»
------	---	---

УТ-4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			19	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,9	4.1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

УТ-5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			21	12
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.9	9,1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5.2	4.3
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	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»
СС-1**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
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.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	с	не более	
			11	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

СС-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,5	4,7
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	с	не более	
			11	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

СС-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,8	5.0
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			55	45
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	с	не более	
			11	

	груди, руки вперед		
	3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

12. 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:

12.1. 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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» 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 нарушать их

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания медицинской доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание».

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

Основной формой организации проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, 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 тренировки 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 т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повысив в то же время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1- незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости — мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости упражнения циклического характера — ходьба, бег, плавание, и ациклического характера — игры.

Гибкость.

Гибкость это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц

антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых

нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются

способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели. Методы обучения теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение спортивному плаванию
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения для освоения в воде;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;

- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

1-й год обучения.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

2-й год обучения.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше,

упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или 39 комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа до трёх лет являются:

- всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники плавания;
- создание запаса подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
- увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;
- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);
- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- совершенствование соревновательной техники;
- повышение уровня специальной подготовленности и
- возможно более полная реализация в соревнованиях, что

достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трёх лет преимущественная направленность на :

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;
- уточнение спортивной специализации.

Основными средствами наземной подготовки остаются:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы;
- имитационные упражнения;
- элементы плавания;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений и координации движений. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности; упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Учебно-тренировочный этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой

половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на

фоне продолжительного неполного восстановления

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в 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.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования

	инвентарь по виду спорта		и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду

Этап совершенствования спортивного мастерства	Состояние современного спорта		спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

			средств.
--	--	--	----------

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" основаны на особенностях вида спорта "плавание" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" учитывается организацией при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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".

В процессе реализации Программы проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

Плановые инструктажи проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- начало второго полугодия

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. 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):

- наличие плавательного бассейна(25 м или 50м)
- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гантели массивные(от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный 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 спортивный зал	15
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный 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.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Купальник (для девушек,женщин)	шт	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Очки для плавания	шт	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Плавки (для юношей, мужчин)	шт	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Рюкзак спортивный	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
11.	Футболка с коротким рукавом	шт	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	шт	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

17. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), 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 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).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в организации осуществляется путем прохождения тренерским составом курсов повышения квалификации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 1999
2. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001
3. Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000
4. Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003
5. Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999
6. Физическая культура «Силовая подготовка для детей школьного возраста», методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003
7. Молодому коллеге – Озолин Н.Г. ФиС 1998
8. Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003

9. Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985
10. Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Заирского В.М., М: ФиС 1981
11. Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981
12. Гигиенический массаж и русская баня – Дубровский В.И., М: Шаг, 1993
13. Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.
14. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980
15. Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002
16. Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986
17. Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983
18. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993
20. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991
21. Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Л.П.Макаренко и Т.М. Абсалямова – М, 1977.
22. Приказ Минспорта России No 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 No 71597)
23. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
4. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

