

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4/ПС



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»

Этапы подготовки: этап начальной подготовки
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Андреященко Елена Федоровна,
тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4

г. Арамиль
2025 год

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации Программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	6
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Виды учебно-тренировочных мероприятий	8
2.5.	Спортивные соревнования (соревнования) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам)	9
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.7.	Календарный план воспитательной работы	10
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	12
3.	Система контроля	13
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	14
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	14
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки	15
4.	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	21
4.2.	Учебно-тематический план	25
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»	27
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	28
6.2.	Кадровые условия реализации программы	28
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	28

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004¹ (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

– Приказ Минспорта России от 05.02.2024 № 106 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»» (далее – Примерная программа);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– Приказ Минспорта России от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

Основная цель Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Основные задачи Программы:

¹ ФССП зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный №71597

- разработать рациональную систему многолетней спортивной тренировки с учетом методических положений и особенностей развития спорта в настоящее время;
- создать условия для занятий плаванием детей соответствующего возраста;
- формировать навыки здорового образа жизни и мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Программа реализует на практике принципы многолетней спортивной тренировки на этапе начальной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- а) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- б) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «плавание»;
- в) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- г) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- г) укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

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

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

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

- первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма;

- второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека;

- третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается.

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

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

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

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800, 1500 метров);
- на спине (50, 100 и 200 метров);
- брасс (100 и 200 метров);
- баттерфляй (100 и 200 метров);
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;
- эстафеты вольным стилем 4x50, 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания;
- смешанная комбинированная эстафета 4 x100 метров.

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

Таблица 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта						
	007	000	1	6	1	1	Я
Плавание	007	000	1	6	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я

баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная – смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км – группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км – группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

2.1. Сроки реализации Программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Таблица 2

Минимальный возраст, количественный состав для зачисления на этап начальной подготовки, максимальный объем тренировочной работы²

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальный состав группы (чел)	Максимальный недельный объем работы (час)
Начальная подготовка	1 год	7	15	6
	2 год	7	15	9

² ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №1

В основу комплектования групп этапа начальной подготовки положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей.

Зачисление в группы этапа начальной подготовки проходит на конкурсной основе, при условии выполнения требований по общефизической и специальной подготовке, с учетом результатов медицинского обследования.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов на данном этапе многолетней подготовки, при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов, установленных на основании ФССП.

Продолжительность этапа – 2 года.

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

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

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

– не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

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

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности на этапе начальной подготовки (НП), не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица 3

Объём Программы этапа начальной подготовки³

Этапный норматив	Год спортивной подготовки	
	1	2
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год	312	468

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в соответствии с задачами подготовки. В зависимости от периода подготовки, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определённого данной учебной группе. Например, во время каникул или в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объём годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

³ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №2

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными видами учебно-тренировочной работы являются групповые, смешанные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных материалов, видеозаписей, просмотра спортивных соревнований, мотивационных видеоматериалов).

Учебно-тренировочные занятия осуществляются с учётом требований ФССП по виду спорта «плавание», определяющих продолжительность занятий на этапе начальной подготовки.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Программа рассчитана с учетом 1 час – 60 минут.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, в случае необходимости (в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска), учебно-тренировочные группы объединяются на временной основе. Занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующего условия: не превышаете разницу в уровне подготовленности обучающихся двух спортивных разрядов.

В процессе реализации Программы применяются групповые и смешанные формы учебно-тренировочных занятий; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль.

2.4. Виды учебно-тренировочных мероприятий

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия⁴

№ п/п	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) без учета времени следования к месту проведения и обратно	
	1 год	2 год
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		

⁴ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №3

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
--	---

2.5. Спортивные соревнования⁵(соревнования) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) проводятся в целях выявления лучшего участника. Спортивные соревнования проводятся по утвержденному организатором положению (регламенту)⁶.

Требования к участию в соревнованиях: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение антидопинговых правил.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности⁷

Виды спортивных соревнований	Годы этапа	
	1 год	2 год
Контрольные	1	3
Отборочные	-	-
Основные	-	1

Образовательное учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Образовательное учреждение организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Годовой объём работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой группы продолжительностью 52 недели.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки⁸

Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год
Количество недель	52	52
Количество часов в неделю	6	9
Наполняемость (минимальная) групп	15	15
Общая физическая подготовка (час)	175	240
Специальная физическая подготовка (час)	66	110
Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	9
Техническая подготовка (час)	59	80
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	9	25
Инструкторская и судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	4

⁵ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004, гл. III. Приложение №4

⁶ Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», п. 18 ст. 2

⁷ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №4

⁸ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №1

Общее количество часов в год	312	468
------------------------------	-----	-----

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, учебно-тренировочный процесс организован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не превышает на этапе начальной подготовки (НП) двух часов.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.⁹

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развития и воспитания физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.¹⁰ В условиях спортивной школы воспитательная работа направлена на гармоничное развитие личности спортсмена, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы¹¹

№ п/п	Направление работы, сроки проведения	Мероприятия	Задачи
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (февраль, июнь)	- день здоровья и спорта	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
1.2.	Режим питания и отдыха (сентябрь, апрель, июль)	- беседа «Возможности организма и восстановительные процессы»; - составление плана питания спортсмена	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима

⁹ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2 п.2

¹⁰ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п.25 ст.2

¹¹ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №2

1.3.	Безопасность жизнедеятельности (сентябрь, январь, июнь)	- беседа о правилах поведения в общественных местах; - инструктаж по технике безопасности	
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Теоретическая подготовка с целью воспитания патриотизма (ноябрь, май)	- беседы на темы истории, традиций, культурных ценностей и достижений российского спорта; - встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта	- воспитание чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов; - формирование готовности к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов.
2.2.	Практическая подготовка (в течение года)	Участие в городских общественных мероприятиях	- физкультурные и спортивно-массовые мероприятия; - спортивные соревнования; - тематические физкультурно-спортивные праздники.
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов (декабрь, март)	- семинар, - мастер-класс, показательные выступления	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - расширение общего кругозора спортсменов; - воспитание целеустремленности и спортивного трудолюбия
4. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание			
4.1.	Освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой (октябрь, март)	- беседа; - просмотр и обсуждение видеоматериалов	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основана на творческом использовании общих принципов воспитания: гуманистический характер воспитания; воспитание в процессе спортивной деятельности; индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив, сочетание требовательности с уважением личности обучающегося, комплексный подход к воспитанию; единство обучения и воспитания. Основной метод воспитания – формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) путем словесного воздействия на личность. Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

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

Организация, осуществляя спортивную подготовку, реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе, проводит занятия, на которых предоставляются сведения о последствиях допинга для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся с антидопинговыми правилами.¹²

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила спортсмены обязаны принять, как одно из главных условий участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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.

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.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.¹³

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

¹² Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч.2 ст. 34.3

¹³ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение.№3

Этап начальной подготовки – 1 год	Урок на тему «Что такое допинг и его последствия»	ноябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Особенности питания юных спортсменов»	декабрь	С участием спортивного врача.
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Профилактика простудных заболеваний и особенности лечения юных спортсменов»	апрель	С участием спортивного врача
Этап начальной подготовки – 2 год	Урок на тему «Спорт и допинг. Ответственность спортсмена»	сентябрь	Показ и анализ видеоматериалов
	Родительское собрание «Запрещенный список.»	январь	С участием спортивного врача

Одна из мер, направленная на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним – наглядные материалы в форме настенных уголков антидопинговой направленности.

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают углубленное медицинское обследование, консультации со спортивным врачом и выполнение его рекомендаций в течение всего учебно-тренировочного периода.

Средства восстановления, используемые на этапе начальной подготовки, можно разделить на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Педагогические - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; рациональная организация режима дня. Психологические - для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок (аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. Медико-биологические - рациональное питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

		НП-1 (час)	НП-2 (час)
1	Углубленное медицинское обследование	1	1
2	Консультации со спортивным врачом	1	1
3	Применение восстановительных средств	1	2
Итого (час):		3	4

3. Система контроля

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- а) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- б) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «плавание»;
- в) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- г) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- г) укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.¹⁴

3.1. По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки (НП):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап УТ (до трех лет: УТ-1, 2, 3) – не ниже III юношеского разряда.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий сезон допускается по решению педагогического совета.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может быть отчислен на данном этапе спортивной подготовки или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп).

Аттестация проводится в форме сдачи обучающимися нормативов общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Приём нормативов по ОФП и СФП в учреждении проводится с целью:

- зачисления вновь поступающих на этапы спортивной подготовки (инструмент – вступительные контрольные нормативы);
- перевода обучающихся на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки (инструмент – контрольно-переводные нормативы).

Приём контрольных нормативов проводится для кандидатов на зачисление в учреждение в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп и в течение спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения целесообразно и эффективно проводить тестирование в начале спортивного сезона.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится один раз в год (при необходимости – два, три раза в год с целью текущего контроля). Наиболее эффективно и

¹⁴ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004.

целесообразно проводить во время переходного периода в конце завершаемого спортивного сезона.

Приём/сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку антропометрических данных спортсмена;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний;
- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК);
- дополнительные виды тестирования.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в учреждении проводится в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «плавание», представленных в таблицах 10.1 и 10.2 настоящей Программы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

Сроки проведения приёма вступительных контрольных и сдачи контрольно-переводных нормативов определяются приказом директора. Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов могут служить основанием для не зачисления, отчисления обучающегося (на основании решения педагогического совета).

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

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Для приёма контрольных вступительных нормативов у поступающих, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений

Таблица 10.1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»¹⁵ до года обучения

Упражнения	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м (с)	Упражнение выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 30 метров составляет не более 2 человек.	0	более 6,9	более 7,1
		1	6,9	7,1
		2	6,8	7,0
		3	6,7	6,9
		4	6,6	6,8
		5	менее 6,6	менее 6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Исходное положение – упор лежа на груди, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, лицо опущено вниз, ноги вместе. Сгибая руки в локтях, опустить туловище вниз, коснувшись грудью пола. Спина не должна выгибаться к	0	менее 7	менее 4
		1	7	4
		2	8	5
		3	9	6
		4	10	7
		5	11 и более	8 и более

¹⁵ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004 Приложение №7.

	полу, ягодыцы не должны подниматься вверх			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Упражнение проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка. Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	0 и выше уровня скамьи	+2 и выше уровня скамьи
		1	+1	+3
		2	+2	+4
		3	+3	+5
		4	+4	+6
		5	+5 и ниже уровня скамьи	+7 и ниже уровня скамьи
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя, перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	0	менее 110	менее 105
		1	110	105
		2	111-118	106-111
		3	119-126	112-117
		4	127-134	118-129
		5	140 и более	130 и более
Челночный бег 3 x 10 м (с)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии из положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	более 10,1	более 10,6
		1	10,1	10,6
		2	9,9	10,4
		3	9,7	10,1
		4	9,5	9,7
		5	9,3 и менее	9,5 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг двумя руками за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый	0	3,5 и менее	3 и менее
		1	3,5	3
		2	3,6	3,1
		3	3,7	3,2

головой. Бросок мяча вперед (м)	выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	4	3,8	3,3
		5	4,0	3,5

Таблица 10.2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»¹⁶ свыше года обучения

Упражнения	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м (с)	Упражнение выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 30 метров составляет не более 2 человек.	0	более 6,5	более 6,8
		1	6,5	6,8
		2	6,4	6,7
		3	6,3	6,6
		4	6,2	6,5
		5	менее 6,2	менее 6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Исходное положение – упор лежа на груди, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, лицо опущено вниз, ноги вместе. Сгибая руки в локтях, опустить туловище вниз, коснувшись грудью пола. Спина не должна выгибаться к полу, ягодицы не должны подниматься вверх	0	менее 10	менее 5
		1	10	5
		2	11	6
		3	12	7
		4	13	8
		5	14 и более	9 и более
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Упражнение проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка. Наклон вперед из положения стоя на возвышении – ноги вместе, колени не сгибаются с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	+3 и выше уровня скамьи	+4 и выше уровня скамьи
		1	+4	+5
		2	+5	+6
		3	+6	+7
		4	+7	+8
		5	+8 и ниже уровня скамьи	+9 и ниже уровня скамьи
Прыжок в длину с места	И.п. - стоя, перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч,	0	менее 120	менее 110
		1	121-124	110-114
		2	125-129	115-119

¹⁶ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004 Приложение №7.

толчком двумя ногами (см)	руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	3	130-134	120-124
		4	135-139	125-129
		5	140 и более	130 и более
Челночный бег 3 x 10 м (с)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии из положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	более 9,8	более 10,2
		1	9,8	10,2
		2	9,7	10,0
		3	9,6	9,8
		4	9,5	9,7
		5	9,4 и менее	9,6 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг двумя руками за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	менее 4,0	менее 3,5
		1	4,0	3,5
		2	4,1	3,6
		3	4,2	3,7
		4	4,3	3,8
		5	4,4 и более	3,9 и более
Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания 50 м вольный стиль включает в себя сумму баллов по каждому из 3 пунктов: 1. положение головы и тела; 2. эффективность работы рук; 3. согласованность движений рук и ног, дыхание.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
		1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	правильное выполнение движения	

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.¹⁷

Методические рекомендации по организации и проведению сдачи нормативов (тестирование) по общей и специальной подготовке: при проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование осуществляет аттестационная комиссия, назначенная приказом директора СШ «Дельфин», в присутствии тренера-преподавателя группы.

Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной отделе школы.

При переходе спортсмена в другую спортивную школу индивидуальная карта служит основанием для дальнейшей спортивной подготовки.

Бег на 30 метров проводится на стадионе.

Оборудование: секундомер.

Описание теста: испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 30 метров составляет не более 2 человек.

Результат: учитывается время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу проводится в спортивном зале.

Описание теста: исходное положение – упор лежа на груди, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, лицо опущено вниз, ноги вместе. Сгибая руки в локтях, опустить туловище вниз, коснувшись грудью пола. Спина не должна выгибаться к полу, ягодицы не должны подниматься вверх.

Результат: засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

Наклон вперед проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание: тест проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка. Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Результат: с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком «+», если выше - со знаком «-». Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: И.п. - стоя, перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать

¹⁷ Приказ Минспорта РФ № 392 от 30 мая 2023 года.

замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.

Результат: дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Разрешается три попытки. Засчитывается лучший результат.

Челночный бег 3х10 м проводится в спортивном зале или на стадионе.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Участок в 10 метров отмечается на ближней и на дальней черте.

Описание теста: на дистанции 10 метров проводится старт от линии из положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова коснуться линии ладонью заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Результат: учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

Бросок набивного мяча 1 кг стоя из-за головы проводится в спортивном зале или на стадионе.

Оборудование: набивной мяч 1 кг, рулетка для измерения расстояния броска полёта мяча.

Описание теста: Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг двумя руками за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы.

Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.

Результат: расстояние измеряется в сантиметрах от линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью пола. Разрешается три попытки, засчитывается лучший результат.

Плавание, вольный стиль 50 м (без учета времени) проводится в плавательном бассейне.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие сотые доли секунды, бассейн длиной 25 м, стартовые тумбы, стартовый сигнал.

Описание теста: Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания 50 м вольный стиль включает в себя сумму баллов по каждому из 3 пунктов:

1. положение головы и тела;
2. эффективность работы рук;
3. согласованность движений рук и ног, дыхание.

Результат: время с точностью до сотых доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

Рабочая программа является нормативным документом учреждения и определяет объем, порядок, содержание, методiku спортивной тренировки по виду спорта «плавание». В соответствии с Программой тренер-преподаватель осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам обучения в процессе многолетней спортивной подготовки спортсмена.

Данная Программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки и реализует основные принципы спортивной тренировки:

- 1) направленность на максимально возможные достижения;
- 2) единство общей и специальной подготовки;
- 3) непрерывность тренировочного процесса;
- 4) единство постепенности и предельности в выполнении тренировочных заданий;
- 5) возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка – это единый педагогический процесс, строящийся на основе следующих методических положений: а) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки на каждом тренировочном этапе; б) преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки всех возрастных групп; в) поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; г) постепенное изменение соотношения объёмов общей и специальной физической подготовки; д) равномерное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды); е) учет закономерностей возрастного и полового развития; ж) постепенное введение восстановительных средств, ускоряющих процесс восстановления и стимулирующих рост работоспособности.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач) и их подготовку к выполнению задач основной части. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального

состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входят различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

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

Основная часть обычно занимает наибольшее время занятия.

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

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений: с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение *общеразвивающих упражнений* при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у обучающихся. Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из исходного положения «старт пловца»; на гимнастическом мата группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде, как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой, как основа психологической подготовки к обучению;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Игры в воде проводятся в заключительной части занятия. Они улучшают эмоциональное состояние обучающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

На этапе начальной подготовки первого года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Подготовительные упражнения для освоения в воде:

- ходьба по дну в разных позициях;
- прыжки по дну;
- поочередные движения руками стоя на дне;
- бег с гребковыми движениями руками;
- упражнения на чувство воды (упражнение «восьмёрка» и т.п.);
- выдохи в воду;
- приседания с погружением;
- упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- скольжения в разных позициях;
- прыжки в воду из различных положений сидя, стоя;
- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники плавания на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый

элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

– поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

– проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

– чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

– разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

– умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

– формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки обучающиеся должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда обучающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются

в последовательности: скольжение и первые гребковые движения, подплывание к поворотному щиту и касание его рукой, группировка, вращение, постановка ног на щит и отталкивание. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Занятия на втором 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 учебно-тренировочных занятий входят:

- плавание всеми способами;
- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй;
- упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 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 обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

4.2. Учебно-тематический план. На освоение материала учебно-тематического плана на этапе начальной подготовки отводится 180-300 минут в год.¹⁸

Таблица 11

Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп этапа начальной подготовки

№ п/п	Тема по теоретической подготовке	Краткое содержание	Срок проведения
1	История возникновения плавания и его развитие	Зарождение и развитие плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	Сентябрь
2	Физическая культура как средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о ФКиС. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	Октябрь
4	Гигиенические основы ФКиС, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	Ноябрь

¹⁸ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №4

5	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКиС.	Декабрь
6	Самоконтроль в процессе занятий ФКиС	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФКиС. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	январь
7	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в плавании	Понятие о технических элементах в плавании. Теоретические знания по технике их выполнения.	Май
8	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «плавание»	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований.	Июнь
9	Режим дня и питание	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	Август
10	Оборудование и спортивный инвентарь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	Ноябрь-май

Таблица 12

Учебно-тематический план по разделам подготовки

	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	Этап начальной подготовки 2-го года обучения
	Кол-во часов	Кол-во часов
Общее количество часов	312	468
Общая физическая подготовка	175	240
Специальная физическая подготовка	66	110
Участие в спортивных соревнованиях	0	9
Техническая подготовка	59	80
Тактическая	1	7
Теоретическая	5	10
Психологическая	3	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2
Тестирование и контроль	1	2
Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки	6	9

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин.

Особенности вида спорта «плавание»: а) нахождение тела в воде; б) горизонтальное положение тела; в) тело находится без твердой опоры, то есть в условиях относительной невесомости.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований. Плавание, как вид спорта, имеет две дисциплины – плавание в бассейне (25 и 50 м) и плавание на открытой воде (допуск к спортивным соревнованиям обучающихся от 14 лет). Особенности спортивных дисциплин в том, что спортивная подготовка осуществляется дифференцированно в избранной спортивной дисциплине.

На этапе начальной подготовки в основе тренировочных заданий освоение техники плавания всеми способами и преодоление дистанций, по расстоянию не меньше соревновательных дисциплин; развитие аэробных качеств, которые служат фундаментом для построения тренировочного процесса на следующих этапах спортивной подготовки.

Спортивная подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В ходе реализации Программы, наряду с традиционными образовательными ресурсами (книги, учебники, методические материалы, практикумы, видеофильмы) используются такие современные информационные образовательные ресурсы, как базы данных (sportcubes.ru), электронные библиотеки, ресурсы Интернета, обучающие компьютерные программы, цифровые образовательные ресурсы. Интернет как глобальная сеть позволяет создавать единую информационную среду для всех категорий

пользователей, через Интернет возможен доступ не только к массивам неструктурированной информации, но и к ресурсам более высокого уровня, таким, как профессиональные базы, электронные журналы, электронные библиотеки, веб-сайты государственных и межправительственных организаций.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос - пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт Петербург, 2019.
6. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2017. – 240 с. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
10. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. – 47 с. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.
11. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М., Советский спорт, 2004.– 216 с.
12. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
14. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. – СПб., 2014. – 122 с.
15. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Сов. спорт, 2013. – 1048 с.
16. Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.
17. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт Петербургский государственный университет. – СПб., 1997. – 18 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПРС»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно - методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПРС»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. 72

Перечень Интернет-ресурсов

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