



СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА»**

ПРИНЯТА на заседании  
тренерского совета  
от « 21 » 04 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Е.В. Медко

Приказ № 44-02 от « 21 » 04 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Плавание»**

Уровень программы: базовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6- 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 312

Разработчики программы:

Горбань Евгения Анатольевна – тренер по плаванию

Новикова Татьяна Федоровна – тренер по плаванию

Пгт. Южно-Курильск

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи .....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	9
2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы .....	10
2.3. Формы контроля .....	12
2.4. Календарный план воспитательной работы .....	14
2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.....	16
3. Список источников .....	17

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 03.08 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» , на основе Федерального Стандарта Спортивной Подготовки по виду спорта «плавание» в соответствии с приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Современная система дополнительного образования детей предоставляет широкие возможности детям всех возрастных категорий заниматься разными видами деятельности, которые, способствуют развитию склонностей, способностей и интересов, содействуют социальному и профессиональному самоопределению детей и молодежи.

Программа дополнительного образования по направлению плавание для спортивно - оздоровительных групп МБУ ДО «СШ»АФАЛИНА» имеет физкультурно – спортивную направленность.

На занятие по плаванию отводится 6 часов в неделю. **Спортивно – оздоровительные группы (СОГ)** формируются из обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта.

Наполняемость спортивно – оздоровительных групп: максимальное количество учащихся 15 человек.

Недельная нагрузка – 6 часов. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Обще годовой объем учебно-тренировочной нагрузки 312 час.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только

совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр.

Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Уровень освоения: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

На спортивно - оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Количество часов:312

Срок освоения программы : 1 год

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа(1 час = 45 минут(академический час))

## 1.2 Цели и задачи

**Цель программы:** Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, удовлетворение потребностей детей в занятиях избранным видом спорта, формирование знаний, умений и навыков спортивно-оздоровительной деятельности. Сохранении и укреплении здоровья обучающихся, а так-же занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревнований.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще

**Развивающие:**

- Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 6–18 лет;
- Развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;

**Воспитывающие:**

- Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- Воспитание трудолюбия.
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

## 1.3. Содержание программы

**Учебно-тренировочный план  
для спортивно – оздоровительной группы (СОГ-6 часов в неделю).**

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне и выполнение	1	1		Устное тестирование

	требований правил техники безопасности				
2	Гигиена физических упражнений	1	1		Устное тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Устное тестирование
4	Техника и терминология спортивного плавания	1	1		Устное тестирование
5	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		Устное тестирование
6	Общая физическая подготовка на суше и в воде.	168		168	Контрольные испытания
7	Специальная физическая подготовка	134		134	Контрольные испытания
8	Контрольные испытания	1		1	
9	Диспансеризация и оздоровительные мероприятия	3		3	
	Итого за год			312	

### Содержание учебно- тренировочного плана Теоретическая часть.

**Тема 1. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности:** Меры безопасности: Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь

**Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:** Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

**Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека:** Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

**Тема 4. Техника и терминология спортивного плавания:** Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.

Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

**Тема 5. Спортивный инвентарь и оборудование:** Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Основной принцип построения работы в группах - универсальность в постановке задач, выбора средств и метода по отношению ко всем занимающимся, соблюдение индивидуального подхода и глубокого изучения физических и физиологических особенностей каждого занимающегося.

Структура занятия предполагает три части: подготовительная, основная, заключительная (обязательной является душевая, проверка чистоты тела, экипировка до начала занятия). Занятие, как правило, начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается снова на суше. Такая последовательность позволит четко организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнить ОРУ и специальные упражнения. Во 2-ой части, проводимой в воде, занимающиеся обучаются плаванию, осваивают технику способов спортивного плавания. В 3 — части, как правило, проводятся игры в воде, свободное плавание, подводятся итоги занятия и дается задание на дом.

#### **Общая и специальная физическая подготовка на суше и в воде.**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются:

всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

## 1.4. Планируемые результаты

Прогнозируемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- выполнение тестов по ОФП

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа (45 минут-академический час)

## 2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

### Материально-техническое обеспечение:

- Занятия проводятся в МБУ ДО «СП» АФАЛИНА» пгт. Южно-Курильск.
- бассейн - 25×8,5м — 5 плавательных дорожек со стартовыми тумбами, глубина: минимальная 1,2м, максимальная 1,8м.
  - тренажерный зал – 48,78 м<sup>2</sup> кардио-тренажеры, силовые тренажеры.
  - зал для сухого плавания – 36,7 м<sup>2</sup>.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

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

### Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

### Информационное обеспечение

- Телеграм – канал- «SwimRoket»

- Телеграм-канал – «swimtraining»
- Пособие для тренеров - Майкл Брукс «Подготовка юных пловцов»
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>;
- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>;
- Информационно-правовой портал Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>.

### **Методическое обеспечение**

#### **Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения.**

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале или на спортивной площадке, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

#### **Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.**

1. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
2. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
3. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
4. «Мельница» - вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.
5. То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

#### **Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.**

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа.

В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

#### **Рекомендации по обучению плаванию.**

На первом месяце начала занятий плаванием на родительских собраниях необходимо провести беседы об организации и содержании занятий. В этих беседах следует обратить внимание на значение занятий плаванием, помощь родителей при обучении. Кроме того, нужно рекомендовать родителям проводить закаливающие процедуры: обтирания, ножные ванны со снижением температуры воды.

При обучении следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.

При обучении плаванию должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде.

#### **Критерии оценки техники основных плавательных движений.**

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

**Скольжение на груди:** чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы).

**Скольжение на спине:** сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

**Движения руками при плавании кролем на груди:** отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

**Движения руками при плавании кролем на спине:** неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

**Движения ногами при плавании кролем на груди:** чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.

**Движения ногами при плавании кролем на спине:** низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди:** отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:** остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

### **2.3. Форма контроля**

#### **Итоговый контроль по окончании реализации программы**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 25 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

## **Механизм проведения контрольных мероприятий**

### *Общая физическая подготовка*

#### **Бег 30м.**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. По команде «МАРШ» пробежать 30м. с максимальным ускорением.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания

#### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической

скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

### **Прыжок в длину с места**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат

## *Специальная физическая подготовка*

### **Плавание(вольный стиль)25 м.**

Испытуемый выполняет старт с воды. Задача испытуемого проплыть 25м без остановки и с максимальным сохранением техники плавания.

### **Бросок набивного мяча из за головы двумя руками**

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

### **Челночный бег 3 x 10 м**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 2 отрезка по 10 м.

### **Выкрут прямых рук**

Палку держим узким хватом. Прокручиваем руки вперед, назад.

## **2.4 Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Техника безопасности</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий по соблюдению правил безопасности и поведения в воде и на суше	Беседы, встречи, род. собрания, ознакомление с журналом правил безопасности и поведения	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	Участие в: - физкультурных и	В течение года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	спортивно-массовых мероприятиях, 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 программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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 болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### **2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

		культуры»		
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

### 3. Список источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержден приказом Минспорта России от 16.ноября 2022г. № 1004.
2. Викулов А. Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев Здоровья1990.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
7. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003.