

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 16.12.2022, регистрационный № 71597 (далее ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Плавание» - 0070001611Я

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Плавание	0070001611Я	Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271811Я
			Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281811Я
			Вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070611811Я
			Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301811Я
			На спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331811Я
			На спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341811Я
			На спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351811Я
			Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361811Я
			Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371811Я
			Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381811Я
			Брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391811Я
			Брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401811Я
			Брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411811Я
			Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070161811Я
			Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070421811Я
			Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431811Я
			Эстафета 4X100 м-вольный стиль	0070191611Я

			(бассейн 25 м)	
			Эстафета 4X200 м-вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451811Я
			Эстафета 4X50 м-вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471811Л
			Эстафета 4X50 м-вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	0070291811Л
			Эстафета 4X50 м-комбинированная (бассейн 25 м)	0070261811Я
			Эстафета 4X50 м-комбинированная- смешанная (бассейн 25 м)	0070541811Я
			Эстафета 4X100 м-комбинированная (бассейн 25 м)	0070461811Я

Цель программы: Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек, минимальная)
-----------------------------	--	---	--------------------------------------

		подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2	7	15/18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12/18

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет

	НП 1-го года	НП 2-го года	УТ 1-го года	УТ 2-го года	УТ 3-го года	УТ 4-го года	УТ 5-го года
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	624	624	624	832	832

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

Учебно-тренировочные занятия.

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

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