

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Краснодарского края  
«Спортивная школа олимпийского резерва водного поло и плавания»  
(ГБУ ДО КК «СШОР водного поло и плавания»)**

**«УТВЕРЖДАЮ»  
исполняющий обязанности  
директора  
ГБУ ДО КК «СШОР  
водного поло и плавания»**



**А.А. Никулин**

**«21» марта 2024 г.**

**ОПИСАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«Плавание»**

г. Туапсе  
2024 год

## 1. Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности.

**Плавание** - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание - еще и один из самых полезных видов физической активности.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание, как вид спорта, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на втором месте, уступая только лёгкой атлетике.

Можно рассмотреть плавание не как совокупность водных видов спорта, а с точки зрения цели передвижения. Тогда плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию в 50-и метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции:

вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (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 4 \* 100 и 4 \* 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 \* 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на "короткой воде" (в 25-метровом бассейне).

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

### Перечень спортивных дисциплин плавания

№ п/п 1	Наименования спортивных дисциплин 2	Номера-коды дисциплин 3						
		007	001	1	6	1	1	Я
1	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
7	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
8	вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
9	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
10	вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
11	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
12	на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
13	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
14	на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
15	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
16	на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
17	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
18	баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
19	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
20	баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
21	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
22	баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
23	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
24	брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
25	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
26	брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
27	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
28	брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
29	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
30	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
31	комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я

32	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
33	комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
34	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
35	эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
36	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
37	эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
38	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
39	эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
40	эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
41	эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
42	эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
43	эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
44	эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
45	эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
46	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
47	открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
48	открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
49	открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
50	открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Н - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

## 2. Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1004<sup>1</sup> (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1284.

2.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; активизация работы по вовлечению детей и юношества в регулярные занятия физической культурой и спортом; развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни; достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса; проведение и участие в городских,

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г., регистрационный № 71597).

краевых, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства воспитанников Учреждения; совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий в обучении.

2.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки пловцов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области плавания, освоение правил и тактики ведения заплывов, изучение истории спортивного плавания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных пловцов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Туапсинского района, Краснодарского края, Российской Федерации;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по плаванию.

2.4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -

трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

2.5. Программа имеет следующую структуру и содержание:

2.5.1. Общие положения, включающие:

- 1) название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);
- 2) цели Программы;
- 3) характеристику Программы.

2.5.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

- 1) сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- 2) объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- 3) виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
  - учебно-тренировочные занятия; - учебно-тренировочные мероприятия;
  - спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
  - годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
  - календарный план воспитательной работы;
  - план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- планы инструкторской и судейской практики; - планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

2.5.3. Систему контроля, содержащую:

- 1) требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях;
- 2) оценку результатов освоения Программы;
- 3) контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

2.5.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине) включает, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

2.5.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, с указанием вида спорта, спортивной дисциплины.

2.5.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические условия реализации Программы, кадровые условия реализации Программы и информационно-методические условия реализации Программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282763

Владелец Никулин Александр Анатольевич

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024