

Муниципальное бюджетное учреждение  
Рузского городского округа  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»

---

Принята решением тренерского совета  
«Спортивная школа Руза»

от «31» марта 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директора «Спортивная школа Руза»

 / А.А. Колесникова /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «плавание»**

**по этапам спортивной подготовки:**

**этап начальной подготовки**

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Возраст обучающихся: 7 лет  
Срок реализации программы: 7 лет

г. Руза, 2023

## Оглавление

I. Общие положения .....	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) .....	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
III. Система контроля .....	23
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:.....	23
3.2. Оценка результатов .....	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	27
4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.....	27
4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	37
4.2. Учебно-тематический план .....	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	51
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	51
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	52
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	52
VII. Заключение.....	55
VIII. Приложения.....	56

## I. Общие положения

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для Учреждения образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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 (далее – ФССП).

Таблица 1

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

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

басс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
басс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
басс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
басс 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 - басс	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

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России (№ 1284 от 20 декабря 2022г.), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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 и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по плаванию, и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определённым правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванна длиной 25 м и 50 м), путём преодоления различных строго регламентированных дистанций за определенное время.

Основная задача спортсмена в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

### Виды плавания.

*Кроль*— вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

*Дельфин, Баттерфляй*, среди пловцов просто Флай- один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.

*Флай* – один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого.

*Брасс* – стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он и отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс — самый медленный из них. Так, по состоянию на 1 октября 2015 года для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем- 46.91 сек., баттерфляем- 49,82 сек., на спине- 51,94 сек., а в брасе он- всего лишь 57,13 сек. В то же время брасс часто считается одним из самых сложных стилей в техническом отношении.

*Плавание на спине, кроль на спине* - стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плывет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля - это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу.

**Плавание имеет свои характерные особенности:**

**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. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Особенность и специфика организации тренировочного процесса в плавании, заключается в том, что основной объем тренировочного процесса спортивной подготовки осуществляется в плавательных бассейнах 25м или 50м.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки, и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста, обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание»;

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

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 трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	9	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	468	624	624	728	832	936

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу 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).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно - тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы. Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается 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 юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

### *Теоретическая часть*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с

антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушению антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг -контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объём и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Также, они должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На учебно-тренировочном этапе занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
-----------------	-------------	------------------	----------------------------------------

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой,

используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Таблица 7

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 8, 9:

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

#### 4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

##### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

*Задачи процесса ОФП.* Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

*Средства ОФП.* К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, спартнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

*Упражнения на расслабление.* Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после

броска.

*Акробатические упражнения.* Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

*Подвижные и спортивные игры.* Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

*Начальная лыжная подготовка.* Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков).

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

### **Развитие физических качеств**

**Развитие выносливости.** Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Таблица 10

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях был выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на  $170 \pm 5$  уд/мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В плавании используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки,используемые для развития выносливости

Таблица 11

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития базовой выносливости юных пловцов на этапе НП

I зона	2-4x(25-150), инт. 40-90 с 1-2x(100-300), инт. 60-120 с	100 к/п 100-400 н/сп, брасс
II зона	6-10x25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4x50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6x50, инт. 30-60 с к/п, н/сп, 4x50 Н, инт. 30-50 с к/п, н/сп, брасс

Условные обозначения: К – плавание в координации;  
Р – плавание с помощью рук;Н – плавание с помощью ног;  
инт. – интервал между отрезками;к/п – комплексное плавание;  
н/сп – плавание способом кроль на спине.

Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов групп НП. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания(кроме баттерфляя)

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого

сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы (табл. 27, раздел 8). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

*Виды силовых способностей.* К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

*Контроль за уровнем развития силы.* Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

**Развитие скоростных способностей.** Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

*Скоростные способности* подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

*Контроль скоростных способностей.* Скорость плавания на этапе НП определяется после освоения техники плавания по времени прохождения

мерного отрезка (10 – 25 м в зависимости от года подготовки).

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

*Контроль за уровнем подвижности в суставах.* Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе

при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

**Развитие координационных способностей.** Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

*Контроль за уровнем развития координационных способностей.* Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить специфические координационные способности можно по определению коэффициента эффективности техники плавания (КЭТ) после ее освоения. Так, у пловца фиксируется количество гребков «с хода» на дистанции 20м и рассчитывается расстояние, преодолеваемое за каждый цикл. Затем оно соотносится с двухкратной длиной размаха рук и переводится в проценты. Чем ближе эта величина к 100%, тем выше оценивается «чувство воды» спортсмена.

#### **Техническая подготовка**

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных

способностей.

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования. На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м, контрольном, занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. Итоговый, 36-й, занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

До конца первого года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине, а также ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа баттерфляй. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывається кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания баттерфляем и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются здесь так, что 60 — 70% от общего объема нагрузки выполняется за счет плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем. Оставшиеся 30 — 40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться

упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук. 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; баттерфляем — 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.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

#### **Тактическая подготовка**

На этапе НП тактическая подготовка заключается в обучении начинающих спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

решение в ней; имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техник плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений; умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

#### **Теоретическая подготовка**

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

#### **4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка** пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);

- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 60 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 30 мин;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах).

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного

столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п.); гибкости (в зависимости от стиля плавания: для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба); скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Для переноса силовой подготовленности с суши на воду применяются: плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений.

В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 12х100м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 1000м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

#### Упражнения ОФП и СФП

*Упражнения без предметов:*

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
4. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
5. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Поочередные движения прямыми ногами вверх и вниз.
10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с поочерёдным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх.
12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
13. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
14. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.
15. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
16. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
17. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
18. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
19. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
20. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.
21. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
22. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

23. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

24. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

*Упражнения с гантелями:*

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.
7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.
12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

*Упражнения для развития гибкости:*

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).
7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).
11. Лёжа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.
13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса).
15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнёр нажимает на развёрнутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лёжа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнёр, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лёжа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнёр нажимает на носки.

22. Лёжа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнёр, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено – к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнёр отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лёжа на груди, прямые руки сзади. Партнёр давит на руки вперёд-вниз.
25. То же, но партнёр, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лёжа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнёр, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лёжа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнёр, взяв за кисти, нажимает вперёд.
28. Лёжа на груди, сцеплённые кисти на затылке. Партнёр, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

### **Техническая подготовка**

Основные задачи подготовки:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений различных зонах интенсивности;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы с помощью специальных упражнений;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным спортсменам;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

### **Подвижные игры**

*Футбол.* Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

*Баскетбол.* Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

*Гандбол.* Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

*Легкая атлетика.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

### **Техническая подготовка**

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

***Для стиля плавания кролем на груди:***

1. Плавание кролем с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
2. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.
3. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.
4. Плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя скорость на отрезке.
5. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вверху или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.
7. Плавание кролем с полной координации движений в лопатках.
8. Плавание кролем с различной координацией движений – шести-, четырёх- и двухударной.
9. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). Вдох производится в сторону гребковой руки.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
12. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.
13. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.
14. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

15. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
16. Плавание кролем на груди в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
17. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.
18. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
19. То же, но с движениями ног дельфином.
20. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперёд, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
21. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

***Для стиля плавания кролем на спине:***

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая вверх.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.
4. То же с лопаточками.
5. Ныряние в длину (6-8 метров) с помощью движений ногами дельфином на спине, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.
6. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.
7. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд).
8. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
9. Плавание кролем на спине на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра. Выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы снова меняется положение рук.
10. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.
11. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

12. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.
  13. Плавание кролем на спине в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.
  14. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.
  15. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
  16. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, движений ногами дельфином.
  17. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
  18. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
  19. Плавание кролем на спине с полной координации движений в лопатках.
  20. Плавание кролем на спине в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), с дополнительными грузами.
- Для стиля плавания брасс:***
1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.
  2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
  3. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавом между бёдрами.
  4. Предыдущее упражнение, но без поплавок, ноги у поверхности воды и расслаблены.
  5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
  6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
  7. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
  8. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.
  9. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
  10. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
  11. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
  12. Ныряние брассом на 10-12 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бёдер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

13. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
14. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание брассом на растянутом амортизаторе.
16. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт непрерывных движений ногами вниз брассом.
17. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.
18. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперёд) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
19. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами и частично слитному их согласованию.

***Для стиля плавания дельфин:***

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вверх; одна вверх, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука впереди, верхняя – у бедра.
3. То же, но обе руки у бёдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
5. Плавание дельфином в ластах.
6. Нырание в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином.
7. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
8. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
9. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
10. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
12. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
13. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

14. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок правой рукой (левая вытянута вперёд), гребок обеими руками и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
15. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся вытянутой у бедра.
16. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание дельфином на растянутом амортизаторе.
18. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бёдрами.
19. То же, но с касанием кистями бёдер.
20. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бёдер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
21. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.
2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учёта действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для

пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью.

Основными вариантами проплывания дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать. Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

### **Теоретическая подготовка**

Теоретический материал изучается во время бесед в начале и в конце тренировочного занятия, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы (по заданию тренера). На занятиях по теоретической подготовке в доступной форме должны быть рассмотрены следующие вопросы:

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### **4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к Программе).**

Учебно-тематический план оформляется в виде таблицы, составляется на каждый этап обучения. Учебно-тематический план содержит перечень тем, определяет их последовательность, количество часов по каждой теме с указанием теоретических занятий. Количество часов в учебно-тематическом плане указывается из расчёта на весь период обучения на определенный этап подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

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

2) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Работников направляют от Учреждения на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, утвержденные в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1) Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2022 г., регистрационный № 70585);

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519);

Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

## 2) Список литературных источников.

Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320с.

Агеева Г.Ф. Плавание: Учебное пособие для СПО / Г.Ф. Агеева, В.И. Величко, И.В. Тихонова. – 3-е изд., стер. – Санкт – Петербург: Лань, 2023. – 64с.

Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. / Б.Л. Дружинин. – М.: Перспектива, 2020. – 32с.

Енченко И.В. Тенденции мирового спорта: развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом: учебное пособие для вузов / И.В. Енченко. – Санкт – Петербург: Лань, 2022. – 88с.

Жидких Т.М. Практикум по биомеханике: учебное пособие для вузов / Т.М. Жидких, Д.В. Горбачев, В.С. Минеев. – Санкт – Петербург: Лань, 2022. – 96с.

Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е издание – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 344с.

Платонов Е. Л., Платонова Е. А., Пилюга О. Е. Плавание в цифрах и таблицах. Минск: Издательство Колорград, 2021. – 1200с.

Терри Лафлин. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 232с.

Фридман, Франсуаза Барбира. Плавание для малышей / Фридман Франсуаза Барбира. - М.: Этерна, 2019. - 97с.

3) Интернет ресурсы.

<https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования РФ;

<https://mo.mosreg.ru/> - Министерство образования Московской области;

<http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;

<https://mst.mosreg.ru/> - Министерство спорта Московской области;

<https://rusada.ru/> - Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА;

<https://russwimming.ru/> - Федерация плавания России;

<https://mo-swimming.ru/> - Федерация плавания Московской области.

## **VII. Заключение**

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

## VIII. Приложения

### Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

#### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	12	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15		12				
1.	Общая физическая подготовка	177	240	268	268	313	266	300
2.	Специальная физическая подготовка	61	108	162	162	189	250	281
3.	Техническая подготовка	54	75	100	100	116	150	168
4.	Тактическая подготовка	4	10	18	18	22	16	18
5.	Психологическая подготовка	4	8	20	20	22	15	17
6.	Теоретическая подготовка	4	10	18	18	22	15	17
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и	4	4	6	6	6	6	6

	контроль)							
8.	Соревновательная деятельность	-	5	12	12	19	83	94
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	7	17	19
10.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	4	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	6	7	8
<b>Общее количество часов в год</b>		312	468	624	624	728	832	936

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «плавание»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	сентябрь-август (с учетом календарного плана спортивных мероприятий)
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	сентябрь-август
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 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	август

		<p>формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <p><b>Летняя оздоровительная площадка дневного пребывания детей, в рамках которой предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация здоровьесберегающего активного, культурно-содержательного, интеллектуально-развивающего досуга обучающихся в летний период;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- развитие спортивной одаренности;</li> <li>- формирование основных лидерских качеств и творческого развития.</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	сентябрь-август
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.	май, июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе</li> </ul>	сентябрь-август

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - мероприятиях патриотической направленности	
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.	сентябрь-август
5.	<b>Работа с родителями</b>	<b>Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы:</b> - Индивидуальные встречи родителей и администрации спортивной школы; - Встречи тренеров-преподавателей и родителей обучающихся; - Родительские собрания; - Социальные сети и чаты.	сентябрь - май

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «плавание»

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

**Этап начальной подготовки**

<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Веселые старты	«Окружение»	Тренер	сентябрь
Теоретическое занятие	«Спорт без допинга»	Тренер	октябрь
Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер	ежемесячно
Антидопинговая викторина	«Антидопинговые правила»	Тренер	ноябрь - декабрь
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта»	Спортсмен	январь
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь, май

**Учебно-тренировочный этап**

<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Веселые старты	«Чистый спорт»	Тренер	сентябрь
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Антидопинг»	Спортсмен	январь
Антидопинговая викторина	«Антидопинговые правила»  «Побеждай честно»  «Нет допингу»	Тренер	ноябрь-декабрь
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечения в	октябрь, апрель

	«Проверка лекарственных средств»	учреждении	
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь, май

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 240/600</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 27/67	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 26/67	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 27/66	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/66	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 27/67	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 27/66	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 26/67	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 27/67	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 27/67	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 900/1320</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 100/147	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 100/147	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 100/146	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 100/147	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 100/146	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 100/147	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 100/146	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 100/147	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 100/147	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта «плавание»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	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

Приложение № 6  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта «плавание»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1